كتب طبيب العائلة
Family Doctor Books

الاكتئاب

الدكتور كوام مكنزي
ترجمة: زينب منعم

كتاب
العربية
99
الثقافة العلمية للجميع
مدينة الملك عبدالعزيز
للعلوم والتقنية KACST

الاكتئاب

الدكتور. كوام مكنزي

ترجمة: زينب منعم

كتاب العربية
99

الثقافة العلمية للجميع

مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية KACST

© المجلة العربية، ١٤٣٤هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
مكنزي، كوام
الاكتئاب. / كوام مكنزي - الرياض، ١٤٣٤هـ
١٦٨ ص ؛ ١١,٥ × ١٩ سم
ردمك : ٤-٧٠-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨
١- الاكتئاب ٢- القلق أ. العنوان ب. منعم، زينب (مترجمة)
ديوي ١٥٧,٢ ١٥٠٨ / ١٤٣٤

رقم الإيداع: ١٥٠٨ / ١٤٣٤
ردمك: ٤-٧٠-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

تنبيه

لا يشكّل هذا الكتاب بديلاً عن المشورة الطبيّة الشخصية، بل يمكن اعتباره مكملاً لها للمريض الذي يرغب في فهم المزيد عن حالته. قبل البدء بأي نوع من العلاجات، يجب دائماً استشارة الطبيب المختص. وهنا تجدر الإشارة، على سبيل المثال لا الحصر، إلى أن العلوم الطبيّة في تقدّم مستمر وسريع، وأن بعض المعلومات حول الأدوية والعلاجات المذكورة في هذا الكتيّب، قد تصبح قديمة قريباً.

الطبعة الأولى 1434هـ - 2013م

جميع حقوق الطبع محفوظة، غير مسموح بطبع أي جزء من أجزاء هذا الكتاب، أو اختزانه في أي نظام لاختزان المعلومات واسترجاعها، أو نقله على أي هيئة أو بأي وسيلة، سواء كانت إلكترونية أو شرائط ممغنطة أو ميكانيكية، أو استنساخاً، أو تسجيلاً، أو غيرها إلا في حالات الاقتباس المحدودة بغرض الدراسة مع وجوب ذكر المصدر.

رئيس التحرير: **د. عثمان الصيني**

لمراسلة المجلة على الإنترنت:
info@arabicmagazine.com www.arabicmagazine.com
الرياض: طريق صلاح الدين الأيوبي (الستين) - شارع المنفلوطي
تليفون: 4778990 -1-966 فاكس: 4766464 -1-966. ص.ب: 5973 الرياض 11432

هذا الكتاب من إصدار: **Family Doctor Publications Limited**
Copyrights ©2013 - All rights reserved.

Understanding Depression was originally published in English in 2010. This translation is published by arrangment with Family Doctors Publication Limited.

التوزيع DISTRIBUTION
دار المؤلف Dar Al-Moualef
Tel.: +961 1 823720
Fax : +961 1 825815
info@daralmoualef.com

عن الكاتب

الدكتور كوام مكنزي أستاذ علم نفس في جامعة تورونتو ومحلل نفسي في مركز الإدمان والصحة العقلية. عمل في المستويات كافةً انطلاقاً من الرعاية السريرية وحتى كتابة سياسات الحكومة. أعلن التزامه بتحسين مفهوم المرض العقلي وكتب ما يزيد عن 100 مقال أكاديمي وأربع كتب وشارك في مسلسل تلفزيوني وقدّم عدداً من المقابلات الإذاعية ناقش فيها التحليل النفسي.

خبرات المريض

تشارُك المعرفة والخبرة بشأن الصحة المعتلّة

يتمتع كثير من الأشخاص الذين عانوا من مشكلة صحية معيّنة بحكمة أكبر نتيجة ذلك.

ونحن نجعل من موقعنا الإلكتروني (www.familydoctor.co.uk)، مصدراً يمكن لمن يرغبون في معرفة المزيد عن مرض ما أو حالة ما، اللجوء إليه للاستفادة من خبرات من يعانون من هذه المشاكل.

وإن كنت قد عانيت من تجربة صحيّة يمكن أن تعود بالفائدة على من يعانون من الحالة نفسها، ندعوك إلى المشاركة في صفحتنا عبر النقر على تبويب «خبرة المريض» في الموقع www.familydoctor.co.uk (انظر في الأسفل).

- ستكون معلوماتك في صفحة «خبرة المريض» مجهولة الهويّة بالكامل، ولن يكون هناك أي رابط يدل عليك، كما لن نطلب أي معلومات شخصية عنك.
- لن تكون صفحة «خبرة المريض» منتدى أو محلاً للنقاش، فلا فرصة للآخرين لأن يدلوا بتعليقاتهم إن بالإيجاب أو بالسلب على ما كتبت.

المحتويات

مقدمة 1
ما هو الاكتئاب؟ 5
أسباب الاكتئاب 22
أنواع الاكتئاب 36
كيف تساعد نفسك؟ 43
العلاج 60
الأدوية 71
العلاج الجسدي 94
ماذا يحصل حين تقصد طبيبك العام؟ 99
النساء والاكتئاب 103
الاكتئاب لدى الصغار 113
الاكتئاب لدى المسنين 124
الحزن والحداد 126
مساعدة الأصدقاء والعائلة 132
الفهرس 138
صفحاتك 147

مقدمة

ما هو الاكتئاب؟

ليس غريباً أن نتعرض من وقت إلى آخر لتقلبات في المزاج، فيطغى الحزن على أيامنا. هل انفصلت عن حبيب؟ لا شكّ في أنك مصدوم الآن تبكي بحرقة، وتمتنع عن تناول الطعام، تغضب كثيراً، وتنزعج من كلّ ما يحيط بك، وتنام قليلاً وتتوتر وتقلق سريعاً. غالباً ما يتحسن المزاج بعد بضعة أيام فيعود الإنسان إلى طبيعته، فيعاود أيامه تماماً كسابق عهده. في حالات مشابهة تتنوع العبارات التي يستعملها المرء ليعبر عن شعوره فيقول «كنت محبطاً»، «كنت مكتئباً»، «ضاق ذرعي»، «كان مزاجي متعكراً» وغير ذلك من العبارات.

ولكن اعلم أن الأطباء لا يعنون حالات الكآبة البسيطة هذه حين يأتون على ذكر الاكتئاب الذي غالباً ما يستعملونه للدلالة على حالات مرضية شديدة يعاني منها الإنسان لعدة أسابيع على الأقل فتؤثر في جسمه، وكذلك في روحه وتهدد حياته من دون أن يعرف لها سبباً واضحاً. ولم يشر أحد حتى يومنا هذا إلى أي أعراض تفصل ما بين تقلبات المزاج العرضية، وما يُطلق عليه الناس الاكتئاب السريري. وعلى الرغم من تشابه أعراض الحالتين تشابهاً كبيراً، إلا أنها غالباً ما تكون أكثر حدة، وتدوم فترةً أطول عند الشعور بالاكتئاب السريري.

بحكم التجربة، في حال أثّرت تقلبات المزاج في حياتك واستمرت لأكثر من أسبوعين ودفعتك للتفكير بالانتحار فأنت من

دون شكّ تحتاج إلى مساعدة عاجلة. حاول أن تتذكر أن الاكتئاب مرض يمكن علاجه والشفاء منه مع الوقت.

يُشرف الطبيب العام على علاج حوالى 80 % من الأشخاص المصابين بالاكتئاب. والحقيقة، لا داعي للقلق أبداً فهذا الطبيب لن يفكر مطلقاً أن حالتك هذه دليلٌ على ضعفك، إذ عادةً ما يمتلك خبرةً طويلةً في معالجة حالات الاكتئاب، وقد تلقى تدريبات جمّة لتشخيصها ومساعدة المصابين بها على الشفاء منها. وقد يلجأ الطبيب العام على سبيلِ المثال إلى وصف الحبوب المهدئة، إلا أنه قد يطلب منك أيضاً اللجوء إلى منظمات المساعدة الذاتية والاستشارة والعلاج النفسي، أو إلى تقنيات الاسترخاء. إضافة إلى ذلك، قد يقدّم الطبيب العام نصائح للتخفيف من الشعور بالضغط النفسي أو لوضع حد لحزنٍ انتابك إثر فقدان عزيز أو خسارة ما. وفي الواقع، يبقى الطّبيب العام دائماً منجم معلومات لا ينضب!

ولكن في حال لم تتمكن من إفشاء همومك للطبيب العام، إلجأ إلى صديق مقرب وأفرغ على مسمعه ما يزعجك، ستتفاجأ أن كثيرين يملكون خبرةً في التعاطي مع حالات الاكتئاب نتيجة حالة أصابتهم شخصياً أو لتعاطيهم مع شخص سبق أن عانى من الاكتئاب. من هنا، قد تجد الدعم والنصح الذي تحتاجه حتى وإن اقتصر هذا الدعم على الاستماع إليك فالتحدث إلى الآخرين غالباً ما يكون نافعاً ومجدياً.

هل الاكتئاب مرضٌ شائع بين الناس؟

عانى عددٌ كبير من المشاهير من الاكتئاب، ومنهم أبراهام لينكولين والملكة فيكتوريا ونستون تشرشل الذي أطلِق على حالة الاكتئاب التي ألمت به «الكلب الأسود».

بالإضافة إلى هؤلاء المشاهير، أصيب عددٌ من المؤلفين والممثلين بالاكتئاب، نذكر منهم على سبيل المثال الكاتب وليام ستيرون الحائز جائزة «بوليتزر»، والذي ألّف كتاب «خيار صوفي» (Sophie's Choice) وغير ذلك من المؤلفات. وفي كتابه «رؤية

مظلمة» (Darkness Visible) يتحدث ستيرون عن حالة الاكتئاب الشديد التي ألّمت به، ويصف كيف تمكن من تخطيها ومتابعة حياته في شكل طبيعي. كذلك وضع الممثل سبايك ميليغان كتاباً تحدث فيه عن اكتئابه وأطلق عليه عنوان «الاكتئاب وطريقة الشفاء منه» (Depression and How to Survive it).

حقائق عن الاكتئاب

- تعاني امرأة من أصل أربعة نساء على الأقل من الاكتئاب، في حين يصيب الاكتئاب رجلاً من بين كل عشرة رجال.
- يشخّص الأطباء سنوياً مليوني حالة اكتئاب في المملكة المتحدة.
- كمعدل عام، يعاين كلّ طبيب في المملكة المتحدة يومياً مريضاً واحداً يعاني من الاكتئاب.
- يصيب الاكتئاب الفئات العمرية كافةً.
- تعاني الشابات من الاكتئاب أكثر من الشباب.
- يعاني الرجال الكبار في السنّ من الاكتئاب أكثر من النساء المتقدمات في العمر.

شهدت السنوات الأربعون الماضية زيادة في حالات الاكتئاب نتيجةً أسلوب الحياة الذي يسيطر على حياتنا اليوم. فقد أصبح العالم لكثير من الناس مرهقاً، ويمكن للإرهاق أن يؤدي إلى الاكتئاب. في الواقع، يُعتبر ازدياد معدلات الطلاق ومعدلات الجريمة وزيادة ساعات عمل البعض وبطالة البعض الآخر عوامل تجعل الحياة سلاسل تكبل حياتهم.

إضافة إلى ذلك قد يزيد المكان الذي نعيش فيه من خطر الإصابة بالاكتئاب، فقد بيّنت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون في مركز المدينة معرضون للإصابة بالاكتئاب مرتين أكثر من أولئك الذين يعيشون في مناطق أخرى. صحيحٌ أن هذه الدراسة لم تحدد الأسباب الكامنة وراء هذه النتيجة، إلا أنه من الواضح أن البيئة تبقى عاملاً مهماً يؤثر في احتمال الإصابة بالاكتئاب.

يتأثر خطر الإصابة بالاكتئاب أيضاً بالجنس والعمر وبالحالة الاجتماعية (أعزب أو متأهل). ففي حين تكون النساء عرضةً للإصابة بالاكتئاب في سنّ الإنجاب، ولكن بعد بلوغ الخامسة والخمسين، يتعرض الرجال للاكتئاب أكثر من النساء. كذلك، يزداد معدل الإصابة بالاكتئاب لدى الأشخاص المنفصلين عن شركائهمٍ والرجال الأرامل. وأما الرجال والنساء المتزوجون فيبقون تقريبا بمنأى عن الاكتئاب. ولكن لحسن الحظ أياً كان سبب الاكتئاب، يمكن للمكتئب أن يحصل على علاج فعّال، وأن يُشفى منه. ومن هنا نلاحظ تحسناً لدى معظم الأشخاصً الذين يتبعون علاجاً للتخلص من المرض.

النقاط الأساسية

- يُعتقد أن تقلبات المزاج هي نوعٌ من أنواع الاكتئاب في حال أثرت في الحياة برمتها
- يبقى الاكتئاب حالةً شائعة بين البشر
- يمكن معالجة الاكتئاب بفعالية

ما هو الاكتئاب؟

مرضٌ يصيب الجسد والذهن

يُعتبر الاكتئاب مرضاً يصيب الذهن والجسد معاً، لذلك تظهر أعراض نفسية وجسدية على المكتئبين، إلا أن طبيعتها الحقيقية تختلف من شخص إلى آخر. وتتنوع أعراض الاكتئاب فتظهر جليةً لدى البعض ومخفيةً لدى البعض الآخر. فبعض الأشخاص لا تبدو عليهم أي أعراض البتة، ولكن يصبح سلوكهم غريباً بعض الشيء. فعلى سبيل المثال حضرت إلى عيادتي امرأةً لطالما احترمت القانون، ولكنها بدأت تسرق من المحال التجارية عندما أصيبت بالاكتئاب.

الأعراض النفسية

تعكّر المزاج

على الرغم من استخدام مصطلح الاكتئاب، لا يعني هذا الاستعمال أن كلّ مكتئب يعاني من تعكّر المزاج. فقد يصاب البعض بالقلق، في حين يفقد آخرون الإحساس، ويعاني البعض الآخر من تعكّر المزاج، إلا أنهم يقصدون الطبيب ويتحدثون عن أعراض جسدية لا يجدون لها تفسيراً، أو عن تغيرات سلوكية.

غالباً ما يكون المزاج المتعكّر الذي يصيب المكتئب أقوى منها لدى الشخص المثبط أو على الأقل الحزين. ويظهر الاكتئاب في شكل شعور دائم بالحزن والفراغ والضياع والخوف، ويقول بعضهم أنه أشبه بالعيش تحت وطأة غيمةٍ تسيطر على كل جزءٍ من حياتهم.

أعراض الاكتئاب

تتنوع أعراض الاكتئاب النفسية والجسدية المحتملة. في الواقع، ما يعاني منه البعض من أعراض الاكتئاب يمكن أن يختلف اختلافاً كبيراً لدى آخرين.

أعراض نفسية

- تعكّر المزاج
- فقدان الاهتمام بأمورٍ تعوّدت أن تستمتع بها
- القلق
- فقدان القدرة على الإحساس
- تفكير كئيب
- مشكلات في التركيز والذاكرة
- التوهم
- الهلوسة
- أفكار انتحارية

الأعراض الجسدية

- مشكلات في النوم – صعوبة في النوم والاستيقاظ باكراً أو الإفراط في النوم
- بطء ذهني وجسدي
- فقدان أو إفراط في الشهية
- زيادة الوزن أو انخفاضه
- فقدان الاهتمام بالعلاقة الجنسية
- تعب
- إمساك
- عدم انتظام الدورة الشهرية

الاختلاف النهاري للأعراض

في حالات الاكتئاب المتوسطة أو الشديدة، يسوء المزاج المتعكّر في فترة الصباح، ويتحسن قليلاً في النهار من دون أن يزول نهائياً. وهذا ما يُسمى بالاختلاف النهاري للأعراض.

انعدام اللذة

عادةً ما يمنعك المزاج المتعكّر من الاستمتاع بما تقوم به، وقد تفقد الاهتمام بالهوايات التي تعوّدت على ممارستها، فتختفي المتعة من حياتك، وهذا ما يُطلق عليه الأطباء انعدام اللذة.

في بعض حالات الاكتئاب المعتدلة، قد يسوء المزاج في المساء أكثر منه في فترات الصباح، فتمضي الأيام على نحو جيد، إلا أن هذه النوعية من الأيام تبقى معدودة مقارنة بالأيام السيِّئة. وقد تستمتع برفقة الآخرين، في حال أصابتك حالة متوسطة من الاكتئاب، ولكن فجأةً تشعر بالخيبة من دون سابق إنذار أو سبب.

وغالباً ما يرافق المزاج المتدني رغبةً في البكاء مع بعض الشعور بالانزعاج أو من دونه.

القلق

عندما نشعر بأننا مهدّدون، يزداد إفراز هرمون الأدرينالين ويتوجه الدمّ إلى العضلات والدماغ، فيتيح لنا فرصة التفكير السريع أو الهرب إذا استدعت الحاجة. وعندما يحيط بنا تهديد معين، نشعر وكأننا على شفا هاوية، متعكّري المزاج أو متشنجين، وإذا ما مرت الأمور على خير، تختفي هذه المشاعر في غضون دقائق معدودة. وهذه المشاعر عينها تلازم المكتئب على مدى أشهر طويلة.

يستيقظ بعض الأشخاص صباحاً والقلق الشديدً يسيطر عليهم نتيجة خوف سيطر عليهم في اليوم السابق. قد يثقل القلق المزاج المتعكّر، ويصبح أحد أهم أعراض الاكتئاب. وفي حال سيطر القلق عليك، قد تجد نفسك حاد الطباع شرساً، فيصعب على الآخرين التعايش مع هذا الوضع تماماً كما يصعب عليك تحمله.

فقدان القدرة على الإحساس

يقول بعض الأشخاص شديدي الاكتئاب أنهم يفقدون تماماً القدرة على الإحساس. وفي الواقع، يعتبر هذا العرض أحد أكثر أعراض الاكتئاب المحزنة. فتشعر أنك مخدر. تعجز عن البكاء وكأن الدموع جفّت من عينيك. وتشعر أنك فقدت مكانك في هذا العالم بعد ما فقدت المشاعر. كما تشعر أنك بعيد عن الناس، فلا تشعر حتى بأقرب المقربين إليك، كزوجك/ زوجتك أو أفراد عائلتك أو أولادك.

التفكير الكئيب

يتغير نمط تفكيرك عند الشعور بالاكتئاب، فترى العالم من منظار مختلف، وتطغى السلبية على كلّ ما يحيط بك، ما يشوه الحياة من حولك ويعزز اكتئابك.

قد تلوم نفسك على أشياء سيئة أكثر مما يستدعي الأمر، متناسياً الأمور الحسنة التي قمت بها. تنسى جميع الأمور الجيدة التي أنجزتها طوال حياتك فيما تتذكر كل سيء قمت به.

إضافة إلى ذلك، تركز على الأمور السلبية وتتجاهل الصورة الشاملة الكبرى. فعلى سبيل المثال، تتجاهل أنك نلت علامة 99 في امتحان ما، وتركز تفكيرك كله على العلامة الوحيدة التي خسرتها.

إضافة إلى ذلك، قد تبدأ باستنتاج نتائج سلبية جراء بعض الأحداث البسيطة.

التفكير الكئيب

يدفع التفكير الكئيب الإنسان إلى رؤية العالم في شكلٍ سلبي. ويتألف التفكير الكئيب من ثلاثة عناصر:

1. الأفكار السلبية كأن تقول «أنا فاشل في عملي»
2. توقعات عالية وغير معقولة كأن تقول «لن أكون سعيداً يوماً إلا إذا أحبني الجميع واعتقدوا أنني ناجح في عملي»
3. أخطاء في التفكير:
   أ. التوصل إلى استنتاجات سلبية
   ب. التركيز على تفاصيل سلبية لظرف معين وتجاهل الأمور الجيدة
   ج. التوصل إلى استنتاجات سلبية بالاستناد إلى حوادث بسيطة
   د. التوصل إلى استنتاج مفاده أنك السبب وراء حدوث بعض الأمور التي لا دخل لك بها

فعلى سبيل المثال، اعتقدت عارضة أزياء، سبق أن عالجتها، أنها قبيحة وأن الجميع يكرهها لأن رجلاً مرّ بجانبها في الشارع ورمقها نظرة سخرية.

في الواقع، تُحبط هذه الأفكار السلبية من عزيمتك وترمي بك في هاوية القلق وانعدام الثقة بالنفس والشعور بانعدام الأهمية، فيصبح عالمك مجرد مجموعة أفكار كئيبة وشكوك ومخاوف. وبالنتيجة، يزداد شعورك بالاكتئاب والقلق وترتسم من حولك حلقة مفرغة.

بيان حالة: كاري

تعمل كاري سكرتيرة. تأخر مديرها يوماً عن موعد قطاره، وفيما هو خارج صاح قائلاً: «هلا طبعت لي هذا التقرير، أجريت عليه بعض التصحيحات». كانت كاري مكتئبة لأنها اعتقدت أنها موظفة فاشلة، وأن مديرها طلب منها تصحيح التقرير نظراً إلى فشلها هذا. وزاد شعورها بالاكتئاب لأنها توقعت أنها لن تكون سعيدةً

في حياتها، إلا إذا كانت ناجحة ومثالية في عملها.

في الواقع، تقوم كاري بعملها على نحو ممتاز إلا أنها من جهتها ترى أن العكس هو الصحيح. ركزت كاري على بعض الأمور السيئة التي حصلت معها في سياق عملها وأهملت الأمور الحسنة. تناست أنها حصلت على علاوة لأن إدارة الشركة تقدرها كثيراً وأن مديرها غير حاسم في قراراته وكثيراً ما يغيّر من التقارير التي يعدّها. ركزت على التفاصيل السيئة وتوصلت إلى نتائج مبنية على حادثة واحدة فأصيبت بالاكتئاب.

وبينما كانت تطبع التقرير، طرأت فكرة جديدة في بالها: «هل تأخر المدير لأنه اضطر إلى تصحيح عملي الأخرق؟ في حال فشلت الصفقة سأكون أنا الملامة الوحيدة». وبهذا لامت نفسها على أمور لا تتحمل هي مسؤوليتها البتة، فتأزمّ وضعها أكثر وازداد شعورها بالاكتئاب.

مشكلات في القدرة على التركيز والذاكرة

عندما تتملكك المخاوف والأفكار السيئة يصعب عليك التفكير والتركيز على أمور أخرى، فتقع في مشكلات أنت في غنًى عنها. من هنا يتعيّن عليك أن تركز على أمور معينة لتتمكن من تذكرها، لذلك لن تستغرب أبداً تزامن التركيز السيء مع مشكلات الذاكرة. فعندما تواجه مشكلات في التركيز، تجد نفسك أيضاً عاجزاً عن اتخاذ قرار ما، أو الانتباه إلى بعض التفاصيل، فتشعر أنك مشوّشٌ ومضطربٌ جداً، حتى لتكاد تظن نفسك مجنوناً.

التوهّم والهلوسة

التوهّم

عندما تتعرض لاكتئاب شديد، يتشوّه تفكيرك فتفقد صلتك بالواقع، فيخونك عقلك حتى تظن أن الجنون قد أخذ منك كلّ مأخذ. ولكن هدّئ من روعك، فأنت عاقل! جلّ ما في الأمر أنك تعاني من

الاكتئاب، وتحتاج إلى علاج لتتحسنٍ حالك. فقد يسيطر التوهّم أحياناً على الشخص المكتئب اكتئاباً شديداً، ولكن لحسن الحظ تبقى هذه الحالة نادرة (لأنها حالةٌ تثير العواطف في شكل كبير).

والتوهّم هو عبارةٌ عن فكرة غير حقيقية تسيطر على الشخص، فيصعب عليه إبعادها عن أفكاره. فعند الإصابة بالاكتئاب، يعزز التوهّم المزاج السيء، تماماً كما حصل مع جايمس الذي عالجته منذ فترة. اعتقد جايمس أنه لا بدّ أن يسلّم نفسه للشرطة لأنه غادر متجراً من دون أن يدفع ثمن التفاح الذي اشتراه منه منذ خمس سنوات. في الحقيقة، اعتقد جايمس إلى حدّ اليقين أن الشرطة تبحث عنه، وأن لا مخرج له من هذه المصيبة. هذا ناهيك بالعار الذي يظن أنه ألحقه بعائلته جراء فعلته هذه. وقد صرّح لي جايمس في أكثر من مناسبة أنه يرى نفسه شخصاً عديم القيمة. حاولت إقناعه أنه ليس عدو الشعب الأول، وأننا معرضون جميعاً للخطأ، وأن أموراً صغيرة كهذه لا تزعج الآخرين، إلا أن الأمر بدا مستحيلاً.

يعتقد أشخاص آخرون أنهم أشرارٌ جداً، وأن العالم يرغب في التخلص منهم نظراً إلى طباعهم السيئة، فيما يظن آخرون أنهم فقراء لا يملكون المال، في حين يذهب آخرون إلى أن أجسامهم تتحلل أو أنهم أموات. من هنا نستنتج تنوّع التوهّمات التي تسيطر على الناس مع تنوع الأفكار التي تخطر في بال كلّ فردٍ منا، إلا أنها تؤثر جميعها في المزاج المكتئب والتفكير الكئيب.

الهلوسة

لما كانت الهلوسة تعني أفكاراً غير حقيقية، تتطلب الهلوسات إدراك أن بعض الأمور غير حقيقية، لا سيما الأصوات. فعلى سبيلِ المثال، يسمع بعض الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب حاد أصواتاً على الرغم من أنهم وحيدون من دون رفيق. وفي الواقع، يؤكد المكتئبون أنهم يسمعون أصوات أشخاص يجالسونهم في الغرفة عينها، ويشددون على أنها أصوات حقيقية في شكل مخيف. فماذا تقول لهم هذه الأصوات؟ قد تنتقدهم أو تخبرهمً أنهم أشخاص سيئون. وكلما ازدادت الكآبة، ازدادت هذه الأصوات. إضافة إلى

ذلك، يرى البعض أشياء أو يشمّون روائح غير موجودة، إلا أن هذه الحالات تبقى نادرة.

أفكار انتحارية

عندما تكون في أعماق الاكتئاب، يبدو الماضي سيئاً ومليئاً بالأخطاء، ويبدو الحاضر مريعاً والمستقبل مخيفاً. ويتوصل بعض المكتئبين أحياناً إلى أن الحياة لا تعني شيئاً، وأن لا جدوى منها، وأن الأمور قد تمضي على نحو أفضل من دونهم وأن الآخرين يستحقون حياتهم أكثر مما يستحقونها هم.

لذلك، قد يفكّر بعض الأشخاص بالانتحار حتى لو كانت هذه الأفكار مجرد أفكار عابرة. صحيحٌ أن عدداً كبيراً من المكتئبين لا يصلون إلى حدّ الانتحار الفعلي، إلا أنهم يخلدون مساءً إلى النوم وأمنيةٌ واحدة تشغلهم ألا وهي النوم الأبدي علّهم يتخلصون من عبء هذه الحياة.

يقرر معظم الأشخاص أنهم يعجزون عن الانتحار بسبب قساوة الأمر أو بسبب الأثر الذي قد يتركه الأمر على أفراد عائلتهم أو بسبب معتقداتهم الدينية. في حين يتوصل أشخاص آخرون إلى أنهم لم يقدموا فعلياً على الانتحار بسبب جُبنِهم فتتأزم أوضاعهم ويشعرون بخجل أكبر واكتئاب أعمق.

اعلم أنك قدّ تقدم فعلاً على قتل نفسك، في حال راودتك أفكار انتحارية، لذلك حاولَ الحصول على المساعدة الفورية من طبيبك العام أو من قسم الطوارئ والحوادث في المستشفيات أو أي جهةٍ مختصة أخرى. وتذكر دائماً أن الاكتئاب مرضٌ وله علاج.

الأعراض الجسدية

يسبب الاكتئاب عدداً من الأعراض الجسدية. في الحقيقة، يعتقد المكتئبون جميعاً أنهم يعانون من مرض جسدي بسبب تعب جسدي يأخذ منهم كلّ مأخذ، أو بسبب تغير لّون وجههم، أو ألمٍ ماً يضنيهم.

مشكلات في النوم

تُعتبر مشكلات النوم مشكلةً شائعة بين الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وغالباً ما يتحملـون جزءاً من مسـؤولية التعب الذي قد

ينال منهم. فقد يحصل أن تستيقظ باكراً جداً قبل ساعات من موعد استيقاظك الطبيعي، وأن يجفوك النوم نهائياً بعد ذلك في حال شعرت باكتئاب متوسط أو شديد. ويصعب على المكتئبين جميعاً النوم بسبب القلق الذي يسيطر عليهم، وقد يصبح نومهم متقطعاً فيستيقظون عدة مرات أثناء الليل.

بطء ذهني وجسدي

عندما تكتئب، تشعر أنك أشبه بآلة جامدة وتجد نفسك متعباً طوال الوقت، فيصعب عليك إتمامٍ مهامك اليومية حتى أن كلّ خطوة قد تتطلب منك جهداً عظيماً، وتشعر أنٍ الحياة تمشي ببطء شديدٍ بما فيها كلامك الذي يصبح رتيباً مملاً وحركتك التي تبطأ شيئاً فشيئاً. ويُطلق الأطباء عادةً على هذه الحالة التأخر النفسي الحركي.

تبطأ حركة الجسم عند الشعور بالاكتئاب وقد تتجمد أحياناً أخرى. قد تشعر بجفاف في الفم أو بالإمساك، وقد تفقد الدورة الشهرية انتظامها لدى بعض النساء.

فقدان الشهية

عندما تشعر بالاكتئاب، تخسرٍ الكثير من وزنك إذ تفقد اهتمامك بالطعام، وإن تناولت بعضاً منه تجده عديم النكهة، وقد ينعدم لديك الشعور بالجوع. وقدٍ يحصل أن يتوقف بعض الأشخاص عن تناول الطعام والشراب تماماً، إلا أن هذه الحالة تبقى نادرة.

الأعراض الجسدية العكسية

بالإضافة إلى أعراض الاكتئاب الجسدية العادية كالنوم القليل وفقدان الشهية وخسارة الوزن، يعاني بعضٍ المكتئبين مما يُسمى الأعراض الجسدية العكسية، فينامون كثيراً وتزداد شهيتهم لتناول الطعام، ويكسبون مزيداً من الوزن. وفي حال ساء مزاجك ولاحظت هذه الأعراض، لا تتردد في زيارة الطبيب.

أعراض جسدية أخرى

قد يؤدي الاكتئاب إلى أحد الأعراض الجسدية الآنفة الذكر أو إلى أكثرٍ من عرض. ويُعتبر الشعور بالألم والضغط أكثر الأعراض شيوعاً بين المكتئبين وغالباً ما يصيب هذان العرضان الرأس والوجه والظهر والصدر والأمعاء. وغالباً ما يقصد الناس قسم الطوارئ والحوادث في المستشفيات نتيجةً ألم في الصدر معتقدين أن سوءاً ألّم بقلب أحدهم، في حين أن مشكلتّهم الأساسية تنحصر في إطار الشعور بالاكتئاب، إلا أن ذلك لا يعني أن ألمهم كاذب، إنما هو ألمٌ حقيقي ينتج عن هذا الاكتئاب، ولا علاقة له بمرضٍ في القلب أو ما شابه ذلك.

العلاقة الجنسية

يفقد عددٌ من الأشخاص اهتمامهم بالجنس عند الشعور بالاكتئاب، وتتنوع الأسباب التي تؤدي إلى ذلك. ففي الواقع، يعجز بعض الأشخاص عن إقامة علاقة جنسية في حالات الاكتئاب، لا سيما حين يفقدون القدرة على الإحساس. ومن ناحية أخرى، تسيطر الروح السوداوية على آخرين فيعجزون عن الاسترخاء. ولا يُخفى على أحد أن هذه المشكلات النفسية قد تؤدي إلى حدوث مشكلات جسديةٍ، فيضعف الانتصاب لدى الرجل وتشعر النساء بالجفاف، وقد تظهر صعوبات عند إقامة العلاقة. هذا ويعجز بعض الأشخاص عن تفسير سبب فقدان الاهتمام بالجنس عند الشعور بالاكتئاب.

الاكتئاب « الباسم »

لا يشعر المكتئبون جميعاً بالإحباط، حتى أن بعضهم يؤكد أنهم لا يشعرون بالاكتئاب، إلا أنهم يقصدون الطبيب ويتحدثون عن أعراض جسدية تشير إلى الاكتئاب كالألم والصداع أو التعب. لا يكشف الفحص الجسدي أو المعاينة عن أسباب هذه الأمراض الجسدية، فيقرر الطبيب أن الأدويةٍ المضادة للاكتئاب هي العلاج الأفضل. فما سبب هذه الأعراض إذاً؟ قد يحتال اللاوعي على وعي هؤلاء الأشخاص فيمنع الوعي من الاعتراف بالاكتئاب.

ما هي أسباب أعراض الاكتئاب؟

لا تزال أسباب أعراض الاكتئاب مجهولةً حتى يومنا هذا. غير أن العلماء توصلوا إلى اكتشاف تغيرات تطرأ على المواد الكيميائية في الدماغ، وعلى مستوى بعض الهرمونات في الجسم. إضافة إلى ذلك، وجدوا بعض الإثباتات التي تؤكد أن الأشخاص الذين يملكون جينات معينة يتعرضون للاكتئاب أكثر من غيرهم.

نقص في المواد الكيميائية

قد تنتج أعراض الاكتئاب عن انخفاض مستويات بعض المواد الكيميائية في الدماغ. ولنتمكن من فهم أسباب هذه الظاهرة، لا بدّ من إلقاء نظرة عن قرب إلى الدماغ وطريقة عمله. فالدماغ يتألف من ملياراتٍ الخلايا العصبية. يستعمل الجسم مئات منها لنقل أصغر الحركات أو حتى للتفكير للقيام بأمر معين. ولتتمكن الخلايا العصبية من التعاون يتعين عليها أن تتواصل الواحدة مع الأخرى، وهذا ما تقوم بواسطة مواد كيميائية تُعرف باسم الناقلات العصبية.

تفصل منطقة صغيرة تُعرف بالتشابك العصبي بين نهاية الخلية العصبية وبداية الخلية الأخرى وتفرز الخلية العصبية الأولى الناقلات العصبية في منطقة التشابك العصبي لتتواصل مع الخلية العصبية التالية. ويلتصق الناقل العصبي بالخلية العصبية التالية، وهكذا دواليك موصلاً بالتالي الرسالة عبر الدماغ.

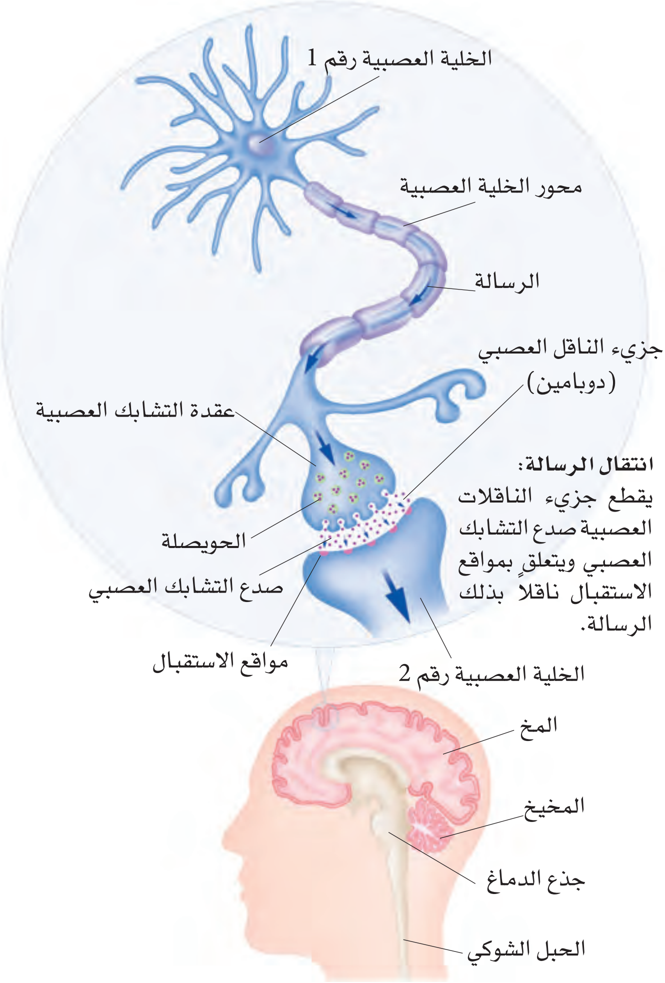
أظهرت الدراسات أن الاكتئاب يؤدي إلى انخفاض مستوى ثلاث ناقلات عصبية مهمة في منطقة التشابك، وهي الدوبامين وسيروتونين ونورادرينالين، ما يؤدي إلى ضعف التواصل بين مناطق الدماغ المختلفة ونقل الرسائل، فيشعر المرء بأعراض الاكتئاب.

لم يكتشف العلماء حتى اليوم سبب انخفاض مستويات المواد الكيميائية حتى أنهم لا يزالون يجهلون:

- ما إذا كانت سبباً للاكتئاب
- أو نتيجة له.

كيف تنقل الخلايا العصبية الإشارات؟

يبدو الدماغ أساساً ككومة من الأسلاك الهاتفية التي تنقل الرسائل وتستقبلها داخل الدماغ وإلى باقيٍ أعضاء الجسم. وتنتقل بعض الرسائل بواسطة النبضات الكهربائية، في حين يعتمد انتقال رسائل أخرى على إفراز بعض المواد الكيميائية، لا سيما تلك التي تُعرف بالناقلات العصبية.



قد تكون مستويات الناقلات العصبية ناتجةً عن الضغط، ما يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب. ويعتقد معظم الأطباء أن الأدوية المضادة للاكتئاب ترفع مستويات الناقلات العصبية.

دور الهرمونات

تساهم الهرمونات مساهمةً كبيرة في الاكتئاب. وسنناقش في الصفحة 103 دور الهرمونات الأنثوية في الاكتئاب. وأما في هذا الفصل فسنكتفي بمناقشة دورٍ هرمونات الضغط النفسي، علماً أن الاكتئاب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإرهاق والإجهاد.

هرمونات الضغط النفسي

عندما تشعر بالضغط النفسي، يفرز الجسم مجموعةً من الهرمونات، فالدماغ يفرز أولاً عامل إفراز الكورتيكوتروفين الذي يحث على إفراز هرمون دماغي آخر، هو الهرمون المُوجِّهُ لقِشْرة الكُظْر الذي ينتقل عبر مجرى الدم إلى البطن ليحث الغدد الصغيرة في أعلى الكلية (الغدة الكظرية) على إفراز الكورتيزول.

يعمل الكورتيزول والهرمونُ المُوجِّهُ لقِشْرة الكُظْر مع الأدرينالين (أبينيفرين)، فتشعر بالخوف والقلق ويصبح جسمك مستعداً لمواجهة مصدر الضغط النفسي.

ما أن تختفي الظروف المسببة للضغط النفسي، حتى تعود مستويات هذه الهرمونات لدى معظم الناس إلى طبيعتها، ولكن في حالة الاكتئاب يكون النظام ناشطاً بشدة، ولا تتبع مستويات الكورتيزول النمط الاعتيادي.

عادةً ما تفرز أجسام الأشخاص العاديين كميات كبيرة من الكورتيزول في الصباح، في حين تنخفض هذه الكميات في خلال النهار، إلا أنها تبقى على حالها لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب طوال فترات اليوم.

ولا يزال العلماء يجهلون ما إذا كانت هذه الظاهرة تؤدي إلى الاكتئاب وتنتج عنه، ولكنهم يعلمون تماماً أن مستوى الكورتيزول يؤثر في مستويات الناقلات العصبية في الدماغ.

ساهم قياس مستويات الكورتيزول المتغيرة في الجسم إلى وضع اختبار للاكتئاب، إلا أنه ليس حساساً كفاية، ولا يعمل بفعالية إلا على ثلاثة أشخاص من أصل عشرة أشخاص، كما تظهر نتائجه جلية لدى الأشخاص المصابين بحالات اكتئاب خطيرة مرفقةً بأعراض جسدية.

موت خلايا الدماغ ونموها

لما ازدادت قدرة العلماء على البحث بين ثنايا الدماغ، بات بإمكانهم فهم ما يجري بالضبط داخل هذا العضو الرئيسي عندما يُصاب الإنسان بالاكتئاب.

لا يغير الضغط النفسي والاكتئاب من مستويات الهرمونات والناقلات العصبية فحسب، بل يؤثر أيضاً في بينة الدماغ. كذلك لاحظ الأطباء أن للضغط النفسي والاكتئاب آثاراً مؤقتة في معدل وفاة الخلايا العصبية وولادتها. ففي أثناء النوبات العصبية، تتقلص بعض مناطق الدماغ ويتغير تدفق الدم. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن بعض الأدوية المضادة للاكتئاب تحمي الخلايا العصبية من الموت، إلا أنها لم تؤكد أثرها في فعالية عملها.

النقاط الأساسية

- للاكتئاب أعراض جسدية وكذلك نفسية
- تختلف الأعراض من شخص إلى آخر
- قد يقدم كلّ من يفكر في الانتحار على الانتحار فعلياً، لذلك لا بدّ من حصوله على مساعدة فورية

أسباب الاكتئاب

لماذا أنا؟ لماذا الآن؟

لماذا أنا؟ لماذا الآن؟ هذه هي الأسئلة التي لا يكفّ المكتئبون عن تكرارها بين الحين والآخر.

أحياناً تكون أسباب الاكتئاب غامضة كالحزن أو خسارة الوظيفة أو مرض عضوي، ولكن غالباً ما يعجز الفرد أو حتى الاختصاصي عن اكتشاف أسباب هذا الاكتئاب. وما يجعل الأمور تبدو أكثر تعقيداً، هو أن الاكتئاب لا يصيب كلّ من يفقد عزيزاً أو وظيفةً أو من يمرض. وفي الحقيقة، لكلّ منا نقاط ضعف ونقاط قوة. وقد يبدو بعض الأشخاص أكثر عرضةً من غيرهم للشعور بالاكتئاب، إلا أن الحقيقة هو عدم وجود من هو بمنأى عن الاكتئاب.

لفهم أسباب الاكتئاب، يتعيّن على الباحثين أن يسلكوا طريقاً طويلة جداً. وغالباً ما تتعدد الأسباب التي ترمي الإنسان بين براثن الاكتئاب، إلا أنك لن تقع بالضرورة ضحية له في حال واجهتك إحدى المشكلات التي يُعتقد أنها تؤدي إلى الاكتئاب.

العوامل التي تجعلك قابلاً للإصابة بالاكتئاب

الجينات

تؤدي الجينات (الرموز البيولوجية التي ترثها عن والديك) دوراً مهماً في الاكتئاب، إلا أن الجينات التي تشترك في هذه العملية كثيرة، ويعجز العلماء عن فهم طريقة عملها بدقة. وتمكّن العلماء من تقديم دليل صغير يثبت إمكانية وراثة معظم علامات الاكتئاب. حتى وإن ورثتَ الميل إلى الاكتئاب، فإن اكتئابك هذا يتفاقم وفقاً للأمور التي تمرّ بك في حياتك.

قد لا تنشأ لديك حالةٌ من الاكتئاب بسبب إصابة والدتك أو والدك أو أختك أو أخيك بالاكتئاب، إلا أن احتمال إصابتك به ستزداد من دون شك، وهذا الاحتمال سيكون أكبر لو كان لديك أخ توأم أصيب سابقاً بالاكتئاب.

في الحقيقة، يصعب وضع أرقام تحدد هذا الخطر لأن أهمية الجينات تختلف باختلاف أنواع الاكتئاب، إذ يبدو الدور الذي تؤديه في حالات الاكتئاب الصعبة أكثر أهمية من ذلك الذي تؤديه في الحالات المتوسطة، وتزداد أهميتها لدى الصغار المكتئبين أكثر منه لدى الكبار في السن. وعادةً ما تفقد هذه الجينات هذا الدور المهم لدى فئة بسيطة من الناس تعوّدت أن تمر في حالات مزاجية متقلبة ما بين الجيدة والسيئة، وهذا ما يطلق عليه اسم الاضطراب ثنائي القطب أو الاكتئاب الهوسي.

حتى وإن بيّن تاريخ العائلة حالات اكتئاب سابقة، يبقى الاكتئاب بحاجة إلى بعض الأحداث الحياتية الضاغطة لتحثّه وتثيره.

الشخصية

لا تتعرض فئة من الأشخاص تتمتع بشخصية معينة للاكتئاب، إلا أن الاستحواذيين والعقائديين الجازمين والقساة والذين يخفون مشاعرهم، بالإضافة إلى أولئك الذي يقلقون بسرعة، أكثر عرضةً من غيرهم لخطر الإصابة بالاكتئاب.

إضافة إلى ذلك، يسهل إصابة ذوي الأمزجة كثيرة التقلّب بالاضطراب ثنائي القطب، إلا أن شخصية أغلبية البشر الذين يعانون من الاكتئاب لا تُظهر هذه الخصائص المذكورة أعلاه.

المحيط العائلي

فقدان أحد الوالدين أثناء الطفولة

أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين خسروا والدتهم وهم أطفالٌ معرضون أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بالاكتئاب. وفي الواقع، تزرع هذه الخسارة الخوف في قلوب الأشخاص فيجعلهم أكثر عرضةً للاكتئاب، ولكن من جهة أخرى، قد تجعلهم أكثر قدرةً على تخطي الصعاب. وفي الحقيقةً، قد تكون النتائج النفسية والاجتماعية والمالية المترتبة على هذه الخسارة هي السبب المهم الكامن وراء الاكتئاب أكثر من الخسارة بحدّ ذاتها.

نوع التربية

يدّعي علماء النفس أن الأهل المتطلبين والحاسمين الذين يعتبرون النجاح أمراً مضموناً وينزعجون من الفشل مهما كان صغيراً قد يدفعون بأولادهم إلى شفير الاكتئاب في المستقبل. لذلك، يرى المعالجون النفسيون أن الأشخاص الذين لم يستفيدوا من عطف الأم أثناء طفولتهم أكثر عرضة من غيرهم لاحقاً للإصابة بالاكتئاب، إلا أن العلم لم يتمكن من إثبات ذلك.

التحرش الجسدي أو الجنسي أثناء الطفولة

أثبت العلماء أن التحرش الجسدي أو الجنسي قد يساهم في خطر إصابة بعض الأشخاص بالاكتئاب في مراحل لاحقة من حياتهم. وقد أظهرت الدراسات أن نصف الأشخاص الذين قصدوا المعالجين النفسيين سبق أن تعرضوا لتحرش جنسي غير مرغوب فيه أثناء طفولتهم أو مراهقتهم.

عادةً ما يتذكر الأشخاص الذين سبق أن تعرضوا للاغتصاب هذه الحادثة الأليمة، إلا أن بعضهم يتذكر أولاً الاغتصاب الذي حصل أثناء الطفولة عند شعورهم بالاكتئاب ولجوئهم إلى معالج نفسي. ويختلف الاختصاصيون حول حقيقة هذه الذكريات، فيقول بعضهم أنه في بعض الحالات يؤدي الاغتصاب إلى المشكلات التي يعاني منها مرضاهم، فيتذكرون أموراً لم تحدث قط، ولكنها تبدو في أذهانهم حقيقية. ويُطلق الاختصاصيون على هذه الحالة متلازمة الذاكرة الكاذبة أو الزائفة.

الجنس

تُصاب النساء مرتين أكثر من الرجال بالاكتئاب، إلا أن ذلك لا يعني أن النساء يمِلن أكثر من الرجال إلى التعرض للاكتئاب. ويفسر الاختصاصيون هذا الواقع باعتراف النساء أكثر من الرجال بحالات الاكتئاب التي تصيبهن، أو بقدرة المعالجين على تشخيص هذه الحالات لدى النساء أكثر مما هي لدى الرجال. ولكن

لا بدّ من الإشارة إلى أن النساء يتعرضن لضغوطات اجتماعية لا يواجهها الرجال بالقدر عينه، تجعلهن أكثر عرضةً للاكتئاب كالبقاء وحيدات في المنزل مع طفل صغير. إضافة إلى ذلك، تشهد أجسام النساء تغيرات هرمونية فيٍ الدورة الشهرية وفترة الحمل والولادة وانقطاع الطمث، ما يجعلهن أكثر عرضةً للاكتئاب أو تثير لديهنّ نوبات الاكتئاب (انظر صفحة 103).

عوامل تؤثر في الاكتئاب

تؤدي العوامل القديمة والمصاعب الحالية دوراً مهماً في الإصابة بالاكتئاب.

العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب:

- الجينات
- الشخصية
- الجنس
- أنماط التفكير
- قدرة محدودة على التحكم بالقدر
- الضغط النفس والأمور الحياتية
- المرض الجسدي
- قلة التعرض لضوء النهار

عوامل قد تثير الاكتئاب

- الضغط النفسي
- المرض الجسدي
- الدواء
- قلة التعرض لضوء النهار

أنماط التفكير

في عام 1967، قام المعالج النفسي الأمريكي أوارون بيك بوصف أنماط التفكير الشائعة بين البشر في حالات الاكتئاب، والتي اعتقد أنها تؤدي دوراً هاماً في تفاقمٍ هذه الحالات. باختصار، اعتقد أن الأشخاص الذين يملكون أفكاراً سلبية تجاه أنفسهم هم أكثر عرضةً للاكتئاب.

في الحقيقة، نملك جميعنا تفكيراً متفائلاً يجعلنا سعداء في معظم الأوقات، فنميل إلى التقليل من شأن إخفاقاتنا والاحتفاء بنجاحاتنا. فعلى سبيل المثال، في حال رميت كأساً من الشراب في مكان يعجّ بالناس ستقول أن الكأس كانت ممتلئة أو أن أحدهم دفعك فوقعت الكأس من دون قصد منك. ولكن في حال مررت وسط حشد من الناس من دون أن تقع كأسك ستقول أنها لم تكن ممتلئة أو أنّ المحيطين بك ابتعدوا عنك كي لا تقع الكأس من يدك، ومن يدري قد تقول أن كأسك لم تقع بفضل ما تملك من مهارات!

في المقابل، يفكر الأشخاص المعرضين للاكتئاب في شكل معاكس فيتجاهلون نجاحاتهم ويعظمون إخفاقاتهم. وأثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتخبطون بين أمواج الاكتئاب يفكرون بهذه الطريقة، إلا أنها لم تثبت أن هذه الأفكار تراودهم قبل الاكتئاب. وتكمن أهمية هذه النظرية في أنها ساهمت في وضع علاج إدراكي يُعتبر أحد أهم علاجات الاكتئاب الحديثة حالياً (انظرً صفحة 66).

عدم القدرة على التحكم بالقدر

يعتقد بعض الاختصاصيين أن الأشخاص الذين يواجهون لفترة طويلة من الزمن ظروفاً يعجزون عن تخطيها معرَّضون للإصابة بالاكتئاب.

توصل الاختصاصيون إلى هذه الفكرة بعد إجراء سلسلة من التجارب أجراها عالم نفس على الكلاب، فقد اكتشف أنها تصبح مثبطة العزيمة وبليدة وتأكل كميات أقل من الطعام حين تعيش

ظروفاً تجريبية خضعت في أثنائها لعقاب متوسط من دون سبب ظاهر، ومن دون أن تتمكن من السيطرة علىً هذه الظّروف، وهذا ماً أطلق عليه الباحث اسم العجز المتعلم.

يعتقد اختصاصيون آخرون أنه يصعب معادلة ردة فعل الكلاب بردة فعل البشر، وأنه يستحيل القول أن الكلاب تتعرض للاكتئاب. إلا أن معدلات الاكتئاب تبدو مرتفعة لدى المرضى الذين يلازمون الفراش أو المقعدين، والذين يعتمدون على ممرضةٍ للقيام بأمورهم الحياتية كافةً.

الأمراض طويلة الأمد التي تؤدي إلى إعاقة

الافتقاد إلى الراحة والاستقلالية والأمان وعدم القدرة على الحركة، جميعها عوامل تدفع بالإنسان إلى شفير هاوية الاكتئاب. ويفضل معظم البشر الاستمتاع بالاستقلالية ولقاء أشخاص آخرين، لذلك قد يؤدي بقاء المرء قسراً في وضع بسبب إصابته بمرض خطير إلى إصابته بالاكتئاب، أو قد يفقد بفعل المرض طويل الأمد القدرة على مواجهة الاكتئاب. كذلك، يؤدي عدم الأمان المالي دوراً مهماً في إصابة المرء بالاكتئاب.

العوامل التي تثير الاكتئاب

الضغط النفسي والأمور الحياتية

يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى الاكتئاب، سواءٌ أكان هذا الضغط فجائي أو نتيجة بعض الأحداث أو بسبب الضغط طويل الأمد. وغالباً ما تكون الإصابة بالاكتئاب أمراً شائعاً بعد ستة أشهر من التعرض لظروف حياتية مرهقة. وفي الواقع، يدفع الضغط النفسي المرء أكثر فأكثر إلى الاكتئاب، أو قد يثيره.

أهم عشرة أمور حياتيّة مرهقة

1. وفاة الزوجة/ الزوج
2. الطلاق
3. الانفصال الزوجي
4. السجن
5. وفاة صديق مقرب
6. إصابة أو مرض
7. الزواج
8. خسارة الوظيفة
9. المصالحة بين الزوجين
10. التقاعد

قد يعجز المرء عن تحمل خسارة الشريك أو الوظيفة بعد سلسلة من المصاعب طويلة الأمد التي ألمّت به وأخذت منه كلّ مأخذ، كالأعمال المنزلية والزواج أو مشكلات في العمل. من هنا ليس غريباً أن تعظم المشكلات طويلة الأمد المشكلات قصيرة الأمد وتجعلها أسوء.

تتنوع التجارب التي تثير الاكتئاب عادةً بين خسارة العمل أو موت عزيز (راجع «الحزن والحداد»، صفحة 126) أو خسارة الشريك نتيجةً الطلاق. إلا أن هذه الخسارة قد تتخطى الأمور المادية إلى أمور روحية كخسارة الاعتزاز بالنفس نتيجةً علاقة مدمرة.

يمكن أن يؤدي واحدٌ من هذه الخسارات العشرة إلى الاكتئاب، في حين تبتعد التجارب الحياتية الأخرى التي تثير هذا الشعور الصعب كلّ البعد عن الخسارة أياً كان نوعها. ولكل منا أساليبه النفسية الخاصة لمواجهة الضغط النفسي، وهي أساليب يصعب توقعها.

بعض الأمراض المرتبطة بالاكتئاب

- ضخامة النهايات
- مرض أديسون أو القصور الكظري الأولي
- تناول المشروبات الممنوعة: أثر مباشر في الدماغ ودمار للحياة
- خراج المخّ
- نزيف الدماغ
- أورام المخّ
- متلازمة التعب المزمن
- متلازمة كوشينغ
- الخرف
- السكري
- مرض التهاب المخ
- إصابات الدماغ
- مشكلات القلب
- فرط نشاط الغدد الجار درقية
- نشاط الغدة النخامية
- خمول الغدة الدرقية
- التصلب العصبي المتعدد
- مرض باركنسون
- إصابة شديدة في الرأس
- السلّ أو السحايا
- نقص الفيتامين
- مرض فيروسي (بما في ذلك الإنفلونزا والحمى الغددية)
- مشكلات في توازن المياه (نسبة أملاح منخفضة، نسبة كالسيوم عالية أو منخفضة في الجسم)

المرض الجسدي

يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى حدوث المرض الجسدي. في الحقيقة، قد يفقد المرء ثقته بنفسه واعتزازه بها عندما يكتشف أنه مصاب بمرض خطير فيغرق في دوامة الاكتئاب، إلا أن الأسباب تبقى معقدة. فعلى سبيل المثال يُصاب المرء بالاكتئاب بعد إصابته بأزمة قلبية، لا سيما وأنه يشعر بقرب موته أو أنه اختبر الموت أو العجز بنفسه بشكل فجائي. أما في ما يتعلق بكبار السن، يبقى المرض الجسدي أحد أكثر أسباب الاكتئاب شيوعاً.

تتسبب بعض الأمراض بالإصابة بالاكتئاب بسبب الطريقة التي تؤثر بها في الجسم. وقد يشعر مرضى الباركنسون والتصلب العصبي المتعدد بالاكتئاب نظراً إلى الأثر الجزئي لهذين المرضين على الدماغ. إضافة إلى ذلك، تسبب الأمراض التي تؤثر في الهرمونات الإصابة بالاكتئاب.

إضافة إلى ذلك، وجد العلماء رابطاً بين الاكتئاب والأمراض الفيروسية، فغالباً ما يكتئب الإنسان بعد الإصابة بالإنفلونزا أو بأزمة حمى غددية. ومن الثابت أن الفيروسات تسبب الاكتئاب، إلا أن العلماء لم يتمكنوا حتى الآن من توضيح هذا الأمر على الرغم من أنهم توصلوا إلى أن الفيروسات تستعمل مخزون الجسم من الفيتامينات، ما يؤدي إلى إضعافه.

الأدوية

تسبب بعض الأدوية الاكتئاب (راجع الجدول في الصفحة التالية) إلا أن ذلك لا يعني أن يتوقف المريض عن تناولها من دون استشارة طبيبه. وفي الحقيقة، لا تسبب هذه الأدوية الاكتئاب عادةً وقد يكون ذلك ناتجاً عن أسباب أخرى.

بعض الأدوية التي تسبب الاكتئاب

- الأدوية المستخدمة لعلاج الصرع
- أدوية مضادة لارتفاع ضغط الدم
- أدوية مضادة للملاريا – ميفلوكين (لاريام)
- أدوية مضادة للباركنسون
- (بعض) أدوية العلاج الكيميائي المستخدمة في علاج أمراض السرطان
- حبوب منع الحمل (حبوب منع الحمل المركبة والبروجيستيرون – حبوب أحادية الهرمون)
- ديجيتاليس (قلب)
- ديوريتيكس (القلب وضغط الدم)
- إنترفيرون – ألفا المستعمل لعلاج التهاب الكبد الفيروسي
- المهدئات
- العلاج الذي يعتمد على الستيرويد (أزمة صدرية، التهاب المفاصل وغير ذلك)

قد يؤدي التوقف عن تناول هذه الأدوية إلى نتائج تفوق الاكتئاب في خطورتها.

إضافة إلى ذلك، يؤدي تناول الأدوية من دون وصفة طبيب إلى الاكتئاب، كما يؤثر تناول المشروبات الممنوعة في الدماغ، ولها نتائج سلبية من شأنها أن تدمر حياتك، فيشعر المرء بعد احتساء هذه المشروبات أنه مكتئب. وفي هذا السياق، تؤثر الأدوية المروحة عن النفس بشكلٍ مباشر على أسلوب الحياة، ما قد يساهم في الإصابة بالاكتئاب.

قلة التعرض لنور الشمس

تتحسن حالة البشر في الأيام المشمسة مقارنة بالأيام الغائمة، ويفضل أكثرنا فصل الصيف على فصل الشتاء، إلا أن ذلك يأخذ

منحىً متطرفاً لدى بعض الأشخاص، فيبدون في حالٍ جيدة في فصل الصيف في حين تسوء حالتهم في أيام الشتاءً القصيرة، وهذا ما يُسمى بالاضطراب العاطفي الموسمي.

قد يرتبط الاضطراب العاطفي الموسمي بمستويات هرمون الميلاتونين الذي تفرزه الغدة الصنوبرية في المخّ، وهو هرمون حساس تجاه الضوء، فتنخفض كمياته في الضوء فيما تزداد في الظلام. ومن هنا، يلجأ الأطباء إلى العلاج الضوئي للتخلص من أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي. ويعتمد هذا العلاج على تمضية أربع ساعات في اليوم تحت نور مصباح خاص، وهو بحقّ علاج فعال يخفف من حدة الاكتئاب في غضون أسبوع.

النقاط الأساسية

- تتنوع الأسباب التي تؤدي إلى الاكتئاب
- تؤدي بعض الأمراض الجسدية وتناول بعض الأدوية إلى الاكتئاب
- تتعدد عادةً الأسباب التي تؤدي إلى إصابة المرء بالاكتئاب

أنـواع الاكـتئاب

تصنيف الاكتئاب

عندما تزور طبيباً أو مستشاراً أو اختصاصياً آخر قد يستعمل مجموعة متنوعة من المصطلحات لوصف مرضك. وتحمل بعض هذه المصطلحات معاني متداخلة، إلا أنني عمدت في هذا الكتاب إلى استعمال تعابير محددة، وهي الاكتئاب الخفيف والاكتئاب المتوسط والاكتئاب الشديد، ولكلٍ منها معنى واضح وخصائص مميزة.

الاكتئاب الخفيف

عند الإصابة بالاكتئاب الخفيف، يعاني المرء من تعكّر المزاج من وقت إلى آخر، وعادةً ما يبدأ المرض بعد حدث مرهق فيسيطر القلق علًى المريض ويصبحٍ محبطاً. في الحقيقةً، غالباً ما تكون تغيرات أسلوب الحياة كافيةً للإصابة بهذا النوع من الاكتئاب.

الاكتئاب المتوسط

عندما يُصاب المرء بالاكتئاب المتوسط، يتعكّر مزاجه في شكل دائم، وتظهر عليه بعض أعراض المرض الجسدي، علماً أن هذهً الأعراض تختلف من شخص إلى آخر. ولا تسبب التغيرات التي تطرأ على أسلوب الحياة وحدهاً هذا النوع من الاكتئاب، وغالباً ما يحتاج المرء عند إصابته بالاكتئاب المتوسط إلى مساعدة طبية.

الاكتئاب الشديد

يُعتبر الاكتئاب الشديد مرضاً يهدد حياة الإنسان ويترك على الجسم أعراضاً شديدة، لذلك يشعر المكتئب اكتئاباً شديداً بأعراض جسدية وتراوده التوهّمات والهلوسات. ولا بدّ أن يراجع المكتئب اكتئاباً شديداً الطبيب بأسرع وقتٍ ممكن تفادياً لخطر الإقدام على الانتحار.

مصطلحات أخرى تُستعمل للدلالة على الاكتئاب

تُستعمل مصطلحات أخرى في الوسط الطبي لوصف أنواع الاكتئاب التي تصيب الإنسان، ومن هذه المصطلحات نذكر ما يلي:

الاكتئاب المتكرر

يستعمل الأطباء هذا المصطلح للحديث عن شخص مرَّ بأكثر من مرحلة اكتئاب. صحيحٌ أنهم لا يزالون يستعملونَ الاكتئاب الخفيف والمتوسط والشديد، إلا أنهم تعوّدوا أن يرفقوه بمصطلح «المتكرر». فعلى سبيل المثال، عندما يُشفى شخصٌ معين من الاكتئاب المتوسط ليعاني بعد سنوات من الاكتئاب الخفيف، يقول الأطباء أنه يعاني من الاكتئاب المتكرر الخفيف حالياً.

الاكتئاب المزمن

يستعمل الأطباء مصطلح الاكتئاب المزمن للحديث عن اكتئاب رافق شخصاً معيناً لفترة طويلة من الزمن، إلا أن ذلك لا يعني أن هذا الاكتئاب شديد أو خطير. وعادةً ما يستعمل الأطباء هذا المصطلح للدلالة على اكتئاب استمر لأكثر من سنتين.

الاكتئاب المستعصي

يستعمل الأطباء هذا المصطلح عادةً للدلالة على اكتئاب حاولوا جاهدين علاجه بالأدوية المضادة للاكتئاب من دون أن يُشفى المريض منه تماماً.

الاكتئاب الارتكاسي (التفاعلي)

يستعمل الأطباء هذا المصطلح بطريقتين. أولاً، يستعمل الأطباء مصطلح ارتكاسي (تفاعلي) للدلالة على اكتئاب ينتج عن حدث ضاغط كفقدان الوظيفة ولا يدوم لفترة طويلة من الزمن. في هذه الحالة يكون الاكتئاب نوعاً من أنواع المبالغة قصيرة الأمد نتيجة استجابة طبيعية يقوم بها الإنسان عند الوقوع بمصيبة معينة. لمعالجة هذا الاكتئاب يمكن للمرء أن يطلب الاستشارة أو دعم العائلة أو أن يلجأ إلى أساليب إدارة الضغط النفسي والخطوات العملية.

ولكن أحداث الحياة المرهقة يمكن أن تثير الاكتئاب الشديد، وقد يعيش الأشخاص المعرضون للاكتئاب صعوبات حياتية ضاغطة بعد أن يستشري المرض فيهم. والسؤال الأهم عند حصول ذلك يبقى كالتالي: «هل كان الاكتئاب فعلاً ردة فعل على الضغط النفسي؟» هذا ما يصعب على الاختصاصيين تحديده.

يُستعمل المصطلح «ارتكاسي» (تفاعلي) أيضاً للدلالة على اكتئاب لا يمنع صاحبه من التفاعل مع الظروف الاجتماعية والاستمتاع بها.

الاكتئاب داخلي المنشأ

لم تُحدد أسباب الاكتئاب داخليِ المنشأ، وهو في العادة حالة شديدة تترك على المرء أعراضاً جسدية، منها فقدان الوزن والشهية، الاستيقاظ المبكر، تعكّر المزاج في الصباح وفقدان الاهتمام بالعلاقة الجنسية الحميمة. ولا يتخلص المرء من هذا الاكتئاب إلا بعد الخضوع لعلاج ملائم.

في الحقيقة، قد تثير الأعراض عينها الاكتئاب لدى بعض الأشخاص بعد تعرضهم لأحداث مرهقة، وهنا تكمن المشكلة في استعمال هذه الطريقة لتعريف الاكتئاب. إضافة إلى ذلك، لا يعني عدم قدرتك على تحديد حدث مرهق بعينه أثار الاكتئاب، أن الاكتئاب لم يحدث.

الاكتئاب العصابي

يُستعمل هذا المصطلح لوصف النوع الخفيف من الاكتئاب الذي يعاني المرء منه عند إصابته بتعكّر المزاج من حين إلى آخر. وغالباً ما تسوء حالة المصاب بهذا النوع من الاكتئاب في المساء. وفي الحقيقة، يصعب على المرء عند الإصابة بهذا النوع من الاكتئاب الاستيقاظ صباحاً بعد قضاء ليلة من نوم متقطع. في المقابل، قد ينام بعض الأشخاص بطريقة مفرطة ويشعر بعضهم الآخر بالانزعاج أكثرٍ من أي وقت مضى. في هذا الصدد، يُستعمل مصطلح «عصابي» خطأً، لا سيما وأن وصف الاكتئاب العصابي لا يُستعمل كثيراً في أيامنا هذه، وهو في الحقيقة اسم آخر للاكتئاب الخفيف.

الاكتئاب الذهاني

يُعتبر الاكتئاب الذهاني اكتئاباً شديداً، ويشعر الأشخاص الذين يعانون منه بعدد من الأعراض الجسدية، وقد ينفصلون عن الواقع، فتراودهم التوهّمات و/أو الهلوسات. ويحتاج الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الذهني دائماً إلى علاجٍ طبي.

الاكتئاب ثنائي القطب

يُستعمل مصطلح الاكتئاب، أو الاضطراب ثنائي القطب حالياً للدلالة على مرض الاكتئاب الهوسي. يتأرجح مزاج الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الاكتئاب ما بين الجيد والسيء، فتتراوح حالتهم ما بين الاكتئاب الخفيف والاكتئاب الشديد.

عندما تصل حالة الأشخاص المصابين بهذا النوع من الاكتئاب إلى حدّ الهوس، تراهم مبتهجين لا يحتاجون إلى النوم أو الطعام كعادتهم وتنتابهم مشاعر جيدة بشكل عام. إضافة إلى ذلك، يفيض هؤلاء الأشخاص بالطاقة والحيويةً، ويتكلمون بسرعة ويشعرون أن الأفكار تتسارع في رؤوسهم، لذلك يأتون بأحكام ضعيفة. وقد تراودهم بعض التوهّمات والهلوسات، إلا أن هذه الأعراض الأخيرةٍ تتعارض مع أعراض الاكتئاب، لا سيما وأن محتواها يكون إيجابياً.

فقد يظن بعض الأشخاص أنهم يعرفون العائلة المالكة أو مشاهير العالم، في حين أنهم بعيدون عنهم بعد السماء عن الأرض. وقد يعتقد آخرون أنهم أغنياء أو يتمتعون بقوىً خارقة. ولكن لا بدّ من الإشارة إلى أنه على غرار المزاج المتعكّر، يمكن أن يكون المزاج البهيج مدمراً. كما قد تؤدي الأحكام الضعيفة والتوهّمات إلى الوقوع في مشاكل مالية نتيجة لعملية بيع متسرعة لممتلكات قيّمة كيخت أو منزل غالي الثمن.

الاكتئاب أحادي القطب

يُستعمل مصطلح الاكتئاب أحادي القطب للدلالة على الاكتئاب الذي يعاني منه معظم الناس، وهو المزاج المتعكّر وليس المزاج البهيج.

الاكتئاب الهياجي

يُستعمل هذا المصطلح للدلالة على أعراض هذا النوع من الاكتئاب الذي يرمي المرء في دوامة من القلق والخوف والتعب.

الاكتئاب التخلفي

هذا النوع من الاكتئاب هو وصف لأعراض الاكتئاب، ويشير إلى الاكتئاب الذي تبطؤ معه الحركة الذهنية والجسدية وتضعف القدرة على التركيز. وعندما يشتد هذا النوع من الاكتئاب، يستحيل على المصاب الحركة أو الكلام أو تناول الطعام، وقد تصل به الأمور إلى حد الموت جوعاً.

الاكتئاب الجزئي

يشير هذا المصطلح إلى الاكتئاب الخفيف الذي يلازم الإنسان. وقد يبدو الاكتئاب واضحاً في حياة الإنسان أحياناً، وقد يختفي أحياناً أخرى، إلا أن الأطباء يرفضون تشخيص حالة معينة بالاكتئاب الجزئي إلا إذا عانى منه المريض لأكثر من شهرين في سنتين.

ومن أبرز أعراض هذا النوع من الاكتئاب التردد وفقدان الاعتزاز بالنفس. ويُعتبر العلاج النفسي علاجاً فعالاً أكثر من الدواء.

الاكتئاب المقنع الباسم

يؤكد الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الاكتئاب أنهم لا يشعرون بالاكتئاب، على الرغم من ظهور عددٍ من الأعراض الظاهرة التي تشير إلى الإصابة به، فتراهم يعانون من مرض جسدي يسبق تشخيص الإصابة بالاكتئاب. وتتنوع أعراض هذا الاكتئاب بين ألم في الصدر أو اضطراب في النوم، وقد يتحسن المصاب عند تناوله دواء مضاد للاكتئاب.

الاكتئاب العضوي

يُطلق الأطباء هذا الاسم على الاكتئاب الذي ينتج عن مرضٍ جسدي أو عن دواءٍ معين.

الاكتئاب المتكرر قصير الأمد

اكتشف الأطباء حديثاً هذا النوع من الاكتئاب الذي يتمثل باكتئاب شديد يصيب المرء ويدوم بضعة أيامٍ فقط في وقتٍ معين.

الاضطراب العاطفي الموسمي

استُعمل هذا المصطلح أساساً للدلالة على مرض الاكتئاب الذي يصيب المرء في فترة معينة من السنة - بسبب زيادة متطلبات العمل في فترة معينة من السنة على سبيل المثال. وأما الآن فيُستعمل هذا المصطلح للدلالة على نوع معين من الاكتئاب الناتج عن انخفاض معدل أشعة الشمس مع اقتراب فصل الشتاء وتراجع ساعات النهار. ويشعر المصابون بالاضطراب العاطفي الموسمي برغبة شديدة في تناول الكربوهيدرات و/أو الشوكولاتة وبحاجةٍ شديدة إلى النوم.

النقاط الأساسية

- ثمة أنواع عديدة من الاكتئاب
- قد لا يحتاج الاكتئاب الخفيف إلى العلاج بالدواء، إلا أن الاكتئاب المتوسط والشديد غالباً ما يحتاج إلى علاج فوري
- قد يكون الاكتئاب دائماً أو مؤقتاً يعاود الإنسان بين فترةٍ وأخرى
- يترافق الاكتئاب مع أعراض لا ترتبط بالمزاج

كيف تساعد نفسك؟

اطلب مساعدة طبيبك

ينجح بعض الأشخاص في تخطي الاكتئاب الخفيف، وذلك باستعمال تدابير المساعدة الذاتية. وتتنوع خطط المساعدة الذاتية التي يقدّمها الأطباء، أو التي يمكن الحصول عليها عبر الإنترنت.

حتى وإن اتبع المريض المكتئب أساليب المساعدة الذاتية، من الأفضل أن يزور الطبيب لعدة أسباب، فعلى سبيل المثال قد يكون الاكتئاب ناتجاً عن مرضٍ جسدي، كما يستطيع الطبيب أن يقيّم حالته، فيتمكن بعد ذلك من تقديم نظرةٍ مستقلة تؤكد فعالية المساعدة الذاتية التي اعتمدها المريض من عدمها.

إضافة إلى ذلك، يستفيد الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب حاد من أساليب المساعدة الذاتية، إلا أن هذه الأساليب لن تكون مفيدة ما لم تشكل جزءاً من خطة يطبقها المريض بإشراف الطبيب أو المعالج. في الحقيقة، قد تساعد تدابير المساعدة الذاتية على تجنب خطر الاكتئاب، وكذلك على معالجته والشفاء منه سريعاً. الأهم من ذلك هو أن لا يجبر المريض نفسه على محاولة القيام بجميع ما أتيح أمامه من أمورٍ وخطط في الوقت عينه، بل عليه أن يختار ما يعتقد أنه سيحدث فرقاً لديه ويساعده على التحسن.

كن مستعداً لمواجهة المصاعب

يُصاب بعض الأشخاص بالاكتئاب بسبب خسارة معينة. من هنا يمكن أن يحضّر المرء نفسه لمواجهة التغيير الذي يعلم يقيناً أنه سيطرأ في حياته. وتشمل الأمور المحتملة التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، على سبيل المثال، خسارة دعم اجتماعي عندما يقصد أحدهم الجامعة، أو فقدان الحرية أو منصب مهني معين عندما تطلب المرأة إجازة أمومة، أو فقدان روتين العمل والتواصل الاجتماعي عند الإحالة إلى التقاعد وغير ذلك. ومن هنا فليس من المستغرب أن نذكر أن معدلات الاكتئاب ترتفع كثيراً عند المرور بالمراحل آنفة الذكر.

في الواقع، يستطيع المرء أن يستعمل إحدى هاتين الطريقتين للتقليل من حجم الضغط الناتج عن خسارة محتملة:

1. أن يبقى منفتحاً وعالماً بإمكانية مواجهة مشلكة معينة
2. أن يستعدّ لأي تغيير محتمل

في حال أدركت مشاعرك وتوقعتها ستشعر بحال أفضل، لذلك عندما تقلق من تغيير معين قد يطرأ في حياتك حاول أن تناقشه مع صديق؛ بهذا الشكل تسمح للآخرين بالاطلاع على مخاوفك فيقدمون إليك الدعم الضروري. في الحقيقة، عندما تُفصح عن مشاعرك قد يغيّر الآخرون معاملتهم لك، فعلى سبيل المثال عندما تُحال إلى التقاعد يتعيّن على الآخرين أن يمتنعوا عن وصف السعادة التي يظنون أنها تغمرك لأنك لن تعمل بعد اليوم، وأن يمضوا معك وقتاً أطول، أو أن يتوقعوا منك تقديم القليل، لا سيما وأنك تسعى جاهداً لتتأقلم مع وضعك الجديد.

مما لا شكّ فيه أن الاستعداد الجيد لمواجهة أي تغيير محتمل قد يطرأ في حياتك يبقى عاملاً مساعداً، فقد تقرأ عن الأمر مثلاً، أو تناقشه مع أشخاص سبق ومرّوا به. كذلك، يمكنك دائماً أن تساعد نفسك على التأقلم مع أي وضع مستجد باتخاذ تدابير عامة لتخفيف حجم الضغط النفسي ولتنظيم أيامك أو أسابيعك الأولى التي تلي التغيير الذي يحصل في حياتك.

فعلى سبيل المثال، إذا قررت الالتحاق بجامعة معينة يمكنك أن تقابل أشخاصاً يتلقون تعليمهم في الجامعة عينها، أو أن تتعلم تحضير بعض الأطباق البسيطة قبل مغادرتك منزل العائلة. فبهذه الطريقة تزول من أمامك مشكلةٌ كانت ستتسبب لك بالقلق. في المضمار عينه، يمكنك أن تحضر مشاريع كثيرة تملأ بها الأسابيع الأولى التي تلي تقاعدك، وذلك بغية الحصول على الدعم الاجتماعي اللازم وملء فراغك بأمور مسلية نافعة. كذلك، يمكن للمرأة أن تنضم إلى جميعات أو منظمات معينة تساعدها على تنظيم حياتها بعد الإنجاب.

خذ استراحة

هل تعكّر مزاجك؟ هل تشعر أنك تمر بظروف تفوق قدرتك على التعامل معها؟ ما عليك إلا أن تمنح نفسك وقتاً للراحة، حتى وإن كان لفترة بسيطة ليوم واحد أو لليلة واحدة. المهم أن تبتعد قليلاً، ولكن من الأفضل دائماً أن تأخذ إجازةً طويلاً إذا أمكن لتتخلص أثناءها من الضغط الذي يعكر صفو حياتك. ولكن لا بدّ من الإشارة إلى أن الاستراحة أو الإجازة لا تعني الهروب، على الرغم من تسبب ذلك بتراكم بعض الأعمال التي عليك إنجازها.

من المرجّح أنك ستجد نفسك أقدر على تخطي مشكلاتك عندما تبتعد عنها، وستتفاجأ عند عودتك أنك تبلي أحسن مما كنت تقوم به قبل هذه الإجازة. في الواقع، يستمد المرء من الإجازات التي يأخذها الراحة التي يحتاج إليها ليواجه مشكلاته والمسافة الضرورية لفهمها وتوجيهها بطريقة أفضل. وأما في حال عجزت عن الاستمتاع ببضعة أيام بعيداً عن روتين حياتك، فهذه إشارة إلى ضرورة طلب مساعدة اختصاصية.

مناقشة المشكلات

ستلاحظ أنك بت بحالٍ أفضل عندما تناقش مشكلاتك مع شريكك أو أحد أفراد عائلتكً أو صديقك، فهذه المناقشة لا تخفف من العبء الذي يثقل كاهلك فحسب إنما قد يساعدك على العثور على الحل المناسب.

ومن يدري قد تكتشف أن لأصدقائك أفكارهم الخاصة التي قد تساعدك على اختيار الأسلوب الأفضل لاختيار حل لم يخطر في بالك قط. إضافة إلى ذلك، قد يصدف أن مرّ أحد أصدقائك بمحنة مماثلة فيتمكن من فتح ثغرة تؤدي بك إلى قلب المشكلة فيسهل حلّها.

غالباً ما تتحسن أحوالً الإنسان عندما يبكي، فالبكاء فرج كما يُقال. في الحقيقة، عندما تعترف صراحةً بالمشكلة التي تواجهك فأنت تبدأ خطوات الأولى نحو حلّها.

يبتعد عددٌ كبيرٍ من الأشخاص المكتئبين عن الناس، إذ يشعرون أنهم يشكلون عبئاً عليهم، إلا أن هذا الابتعاد يزيد من اكتئابهم، لذلك حريٌ بهم أن يختاروا صديقاً يتعاطف معهم ويستمع إليهم ويساعدهم على تجاوز أوقات المحن. ولا عيب في ذلك، فجميعنا نحتاج في بعض مراحل حياتنا إلى المساعدة.

غيّر أسلوب حياتك

فكّر في واقعك لبعض الوقت وتأمل فيه فقد يساعدك تحديد

بعض أوجه حياتك التي سببت لك الاكتئاب وتغييرها على تجاوز مشكلتك.

قد تحتاج إلى بعض المساعدة للقيام بهذا، إلا أنه ليس صعباً كما تعتقد. فلا شكّ في أن آخرين مروا بالمشكلة عينها سابقاً ولا شكّ أيضاً في أن الحل المناسب موجود حولك في مكانٍ ما. إذا شعرت أن مرضاً ما يضنيك، ما عليك إلا أن تناقش الأمر مع طبيبك، فقد تجد أن الأمور ليست سيئة بقدر ما ظننت. وأما في حال كانت هذه المشكلة اجتماعية أو قانونية، فما عليك إلا أن تقصد اختصاصيين في هذا المجال للتوصل بمساعدتهم إلى حلّ مناسب.

ابقَ على تواصل مع مجموعة معينة

تتعدد الأساليب التي يمكن للمرء الحصول بواسطتها على مساعدة الآخرين، والانضمام إلى مجموعة معينة تُعنى بهذه الأمور سيعود عليك من دون شكّ بالخير الكثير. في هذا الصدد، يقدّم لك طبيبك بعض المعلومات عن هذه المجموعات في المنطقة التي تقطن فيها. إضافة إلى ذلك تكرس بعض الجميعات الخاصة وقتها وجهودها لتقديم استشارات هاتفية أو مباشرة في حال لم ترغب في الاتصال بطبيبك. وتقدّم هذه الجمعيات بالفعل مساعدةً قيّمة، لا سيما وأنها تغطي جميع نواحي الحياة، فبعضها يساندك في حالات الاكتئاب التي تلي الانفصال عن الشريك، وبعضها الآخر يساعدك في أوقات الحزن والحداد.

التمارين الرياضية

ترفع التمارين الرياضية من معنوياتك، وهي لا تُشعرك بحال أفضل على الصعيد النفسي فحسب، بل تجبرك على مغادرة المنزل وتساعدك على المحافظة على لياقتك. ولا نعني بالتمارين الرياضية الأيروبكس فالسير والهرولة والسباحة تأتي بنتائج جيدة أيضاً. كذلك، تُعتبر بعض أساليب الترفيه النشيطة كالبولينغ على سبيل المثال طريقة جيدة للخروج من الروتين من دون أن يضيع وقتك هباءً. ولكن عليك أن تتوخى الحذر وتنخرط رويداً رويداً في الحياة الرياضية في حال مرّ عليك وقتٌ طويل من دون أن تمارس أي تمارين رياضية.

يصعب عليك عندما يكون مزاجك متعكّراً أن تتحمس لممارسة التمارين الرياضية، لذلك يتعين عليك أن تشارك في برنامج رياضي منظم بإشراف اختصاصي لتتأكد من أنك تقوم بالتمارين الكافية من دون أي إفراط ولتضمن أن تستمر على هذا المنوال كي لا تتوقف بعد فترة قصيرة. وغالباً ما يقدّم الطبيب نصائح فعالة في هذا الصدد.

هل يمكنك أن تتناول طعامك بسعادة؟

أهمية النظام الغذائي المتوازن

يُعتبر النظام الغذائي عاملاً مهماً للبقاء بمنأى عن الاكتئاب. صحيحٌ أنك لن تستطيع أن تتناول طعامك بسعادة عندما تكون مصاباً بالاكتئاب، ولكن من الضروري أن تحافظ على نظام غذائي متوازن ومنتظم يحتوي على الفيتامينات الضرورية كافةً لتضمنَ أنك ستكون على ما يرام عندما تمرّ الأزمة. اعلم أنك تفعل خيراً بابتعادك عن الكافيين عند شعورك بالاكتئاب إذ تسبب هذه المادة القلق، كذلك يؤدي تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات إلى تقلبات مزاجية عنيفة، لذلك من الأفضل أيضاً تجنبها. وفي الحقيقة، قد تكون نوعية الطعام الذي تتناوله أكثر أهمية من معالجة الاكتئاب، لا سيما إذا كان مزاجك في الأصل سيئاً.

أطعمة قد تحسن المزاج وترفع المعنويات

تحسن بعض الأطعمة المزاج ولكن حذار أن تتناول كميات كبيرة منها، نذكر منها السيلينيوم (المحار، الفطر، الجوز البرازيلي)، الزنك (المحار، ثمار البحر والبيض) والكروميوم (الحبوب الخضراء، الدواجن – لا سيما التركية – والمكملات الغذائية التي يمكن ابتياعها من متاجر الأطعمة الصحية). يقول بعض العلماء أن تناول السمك يساعد على التخلص من الاكتئاب، ذلك أن الدراسات أثبتت أن زيت السمك يحتوي على مضادات للاكتئاب ومزايا تثبت المزاج. ولكن للأسف، للحصول على كميات كافية من زيت السمك كفيلة بإحداث فرق ملحوظ يتعين على المرء أن يأكل كميات كبيرة من السمك. تبعاً لذلك، بدأت بعض الشركات بتصنيع كبسولات تحتوي على زيت السمك المركز التي لا تسبب أي آثار جانبية باستثناء بعض آلام المعدة الخفيفة، ولكن لسوء الحظ لم يثبت مفعول هذه الكبسولات في تغيير المزاج.

هل يمكنك أن تتناول طعامك بسعادة؟ (تابع)

خلاصة الأمر، يعود اعتماد نظام غذائي غني بالأطعمة التي تحسن المزاج والخالي من الكافيين والكربوهيدرات والمشروبات الممنوعة بالخير على الإنسان سواءٌ أكان يساعد على الشفاء من الاكتئاب أم لا.

تتألف الطريقة التي قد تساعدك على تحسين مزاجك من ثلاثة خطوات، تتألف كلّ منها من عدد كبير من التمارين تمتد على مدى ثلاثة أرباع الساعة إلى الساعة. ولكن يبقى مناقشة الأمر وتقبلّه عاملاً مساعداً.

اهتم بنفسك

الأنشطة

عندما يسيطر عليك الاكتئاب، حاول أن تبقى مشغولاً كأن تشارك في نشاط أو هواية مسائية، على سبيل المثال فالخروج من المنزل ولقاء أشخاص جدد يحسّن من حالك، لا سيما وأنك بهذه الطريقة تكسر دائرةَ الوحدة المفرغة التي تحبس نفسك فيها وتبتعد عن التفكير وإعادة التفكيرٍ بمشكلاتك.

لذلك، حاول أن تبذل مجهوداً لتقوم بنشاطات تستهويك كسماع الموسيقى أو التسوق أو الخضوعٍ لجلسة تدليك أو الذهاب إلى السينما أو إلى حفلٍ ما. واعلم دائماً أن أموراً صغيرة قد تُحدِث فرقاً كبيراً في حياتك.

الغذاء والتغذية

قد لا تكون شهيتك للطعام كبيرة، إلا أنه يتعين عليك دائماً أن تتناول طعامك بانتظام. وفي حال شعرت أنك تعجز عن تناول وجبة كاملة حاول أن تعوّضها بوجبات خفيفة متوازنة. وتذكر دائماً أنك عندما تمتنع عن تناول طعامٍ غني، لن تتمكن من استعادة قوتك

وستدخل في حلقة مفرغة تسوء فيها حالتك أكثر فأكثر. قد تشعر أحياناً أنك تعجز فعلاً عن تناول طعام مناسب أو تحضير وجبة، في هذه الحالة عليك شراء بديل غذائي مِن الصيدلية من دون الحاجة إلى وصفة طبية، وهذه البدائل عبارة عن سائل يحتوي على غذاءٍ يومي، وغالباً ما يكون سهل التحضير.

المشروبات الممنوعة

تذكر أن المشروبات الممنوعة لن تساعدك على تخطي مشكلاتك، بل على العكس ستزيد من اكتئابك وتتحول إلى عادة تقضي على حياتك. كما أن المشروبات الممنوعة تزيد من الكبت، ويمكن أن تؤدي إلى أفكار انتحارية لذلك عليك أن تحذر دائماً احتساء المشروبات الممنوعة، لا سيما إذا كنت تتناول أدوية مضادة للاكتئاب.

النوم

تعتبر اضطرابات النوم شائعة لدى الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب لا سيما المرضى الذين هم عرضة للأرق. ولا يُخفى أن قلة النوم تمنع الإنسان من استجماع الطاقة الضرورية لمكافحة الاكتئاب.

قد لا تكون أساليب المساعدة الذاتية كافية في حال كنت تعاني من اكتئاب متوسط أو شديد ما يضطرك إلى طلب مساعدة طبية للتغلب على حالات الأرق.

إدارة الضغط النفسي

الاسترخاء

يسهل الكلام عن الاسترخاء إلا أن تطبيقه يبقى صعباً. في الواقع، نحتاج جميعنا إلى المساعدة لنتمكن من الاسترخاء إلا أن الطرق التي تساعد على التخلص من التوتر تبقى متعددة، ويمكن للمرء أن يختار منها ما يناسبه. وتشترك تقنيات الاسترخاء جميعها في أمرٍ واحد، فبمرور الوقت يصبح للمرء قدرةً على تمييز الأوقات التي يعاني منها من توتر عضلي، فيعلم بالتالي كيف يتخلص منه ويقضي عليه. في الحقيقة، يُعتبر تعلّم أصول الاسترخاء أمراً سهلاً، فما عليك إلا أن تنضم إلى مجموعة تمارس الاسترخاء أو شراء شريط خاص بالاسترخاء أو قراءة كتّابات عنه. لا تنسى أن تسأل طبيبك، فلا بدّ أنه يدير مجموعة استرخاء خاصة أو يستعين بمدرب خاصٍ في عيادته. وغالباً ما تكون العيادة مكاناً مثالياً للبدء، وبعد جلستّين ستكون قادراً على الاسترخاء وحدك من دون أي مساعدة.

تتعدد الأساليب المتطورة التي تساعد على الاسترخاء، ومنها التأمل أو أساليب الرنين الخيالي التي تساعدك على تمييز الأوقات التي تعاني منها من توترٍ كالتغذية الحيوية الارتجاعية.

استرخاء التغذية الحيويّة الارتجاعيّة

تساعد آلة خاصة على تطبيق أصول تقنية الاسترخاء هذه، إذ تراقب استجابة العضلات أو النشاط الكهربائي في الجلد. عندما تبلغ من التوتر أشد حالاته، يرتفع النشاط الكهربائي في الجلد والعضلات فتعطي الآلة إشارة بذلك. وعندما تسترخي، ينخفض تردد الصوت، أو يختفي الضوء، فتعرف كيف ترخي عضلاتك.

كيف تنال قسطاً وافراً من النوم ليلاً؟

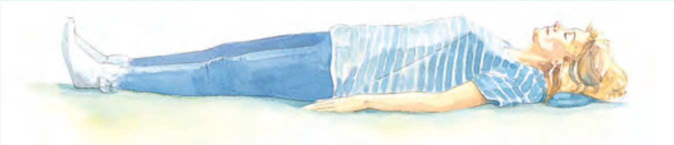
قد تجد نفسك أسير ضغط نفسيٍ شديد بعد عدة ليال لا يجد أثناءها النوم إلى عينيك سبيلا، فتزداد حدة ً اكتئاًبك إلى أن يصعب عليك معالجته. وفي ما يلي نعرض أفكاراً مفيدة قد تساعدك على نيل قسط وافر من النوم:

- انهض من نومك باكراً علّ ذلك يساعدك على النوم أثناء الليل
- قم ببعض التمارين أثناء النهار
- لا تأخذ قيلولة أثناء النهار
- لا تقم بالتمارين الرياضية مباشرةً قبل النوم فقد يصعب عليك النوم بعد ذلك
- لا تتناول وجبةً دسمة في الليل فقد تزعجك، ولكن إياك أن تنام جائعا
- لا تشرب القهوة أو الشاي أو المشروبات الغازية في المساء
- تناول كوباً من الحليب الدافئ قبل أن تخلد إلى النوم
- اقرأ كتاباً قبل أن تحاول النوم لتتجنب التفكير في متاعبك
- اخلد إلى الفراش في وقت منتظم ليعتاد جسمك على إيقاع معين
- لا تلجأ إلى احتساء المشروبات الممنوعة لتتمكن من النوم، فقد لا تجد فيها غايتك ثم تعجز بعد ذلك عن تغيير هذه العادة
- احرص على النوم في سرير مريح
- احرص على النوم في غرفة معتدلة الحرارة
- لا تدخن قبل النوم إذ يُعتبرً النيكوتين محفزاً، هذا عدا عن خطر الحريق الذي قد يتهددك
- قد يساعدك إقامة علاقة جنسية قبل النوم على الخمول
- مارس بعض تمارين الاسترخاء قبل أن تخلد إلى النوم
- تذكر، أنك في حال عجزت عن النوم في غضون نصف ساعة، أو في حال استيقظت في الليل ولم تتمكن من النوم مجدداً، انهض من نومك واقرأ كتاباً أو شاهد التلفاز، فالبقاء في السرير قلقاً لن يساعدك أبداً، بل سيزيد الأمور سوءا!

تمارين الاسترخاء

تُعتبر هذه التمارين طريقة بسيطة تساعد على الاسترخاء، ولا تتطلب إلا 20 دقيقة كحدّ أقصى. تستطيع القيام بهذه التمارين وأنت مستلقٍ في سريرك أو جالساً في كرسي مريح. تأكد فقط أن تختار كرسياً تجلس عليه بطريقة لا تزعج عنقك أو تسبب له الألم. قد ترغب في أن تجرّب هذه التمارين أولاً في المساء، إذ يشعر بعض الأشخاص بالراحة لدرجة أنهم يغرقون في النوم سريعاً. ما إن تعتاد على هذا النوع من التمارين ستجد نفسك قادراً على القيام بها في أي مكان من دون أن تغرق في النوم إلا إذا أردت ذلك.

1. دع جسمك يترنح وحاول أن تشعر بالثقل وأنت مستلقٍ في السرير أو الكرسي قدر الإمكان. دع السرير أو الكرسي يحملان ثقل جسمك. اشعر بثقل جسمك حتى يخيّل إليك أنك كيس كبير من البطاطس.
2. ضع يديك إلى جانبيك ودعهما ترتخيان. مد ساقيك كذلك لترتخيان هما أيضاً. اترك كتفيك يُسقطان عنهما ما يحملان من عبء وتعب. ارخِ أعضاء جسمك كافةً من أعلى رأسك إلى أخمص قدميك. اشعر بثقل جسمك وأنت ممددٌ في السرير أو في الكرسي.



3. في حال لم تقم سابقاً بتمارين الاسترخاء، ستحتاج أن تتعلم كيف ترخي عضلاتك: شدّ عضلات الجزء الأعلى من الساق بشدة إلى أن تعجز عن التحمل ثم اتركهما، سيساعدك هذا التمرين على الشعور بالفرق بين التوتر

تمارين الاسترخاء (تابع)

والاسترخاء. افعل الأمر عينه مع عضلات جسمك كافةً من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين. ابدأ بعضلات وجهك، شدّ وجهك وطبّق أسنانك بإحكام ثم استرخ. بعد ذلك شدّ عضلات الرقبة لبضع ثوان ثم استرخِ. ارفع كتفيك بشدة حتى يلامسان أذنيك ثم استرخِ فيعودان إلى الوضعية الطبيعية. شدّ الذراعين والصدر والمعدة والظهر والساقين والقدمين وأصابع قدميك كل على حدةً ثم استرخ.

4. بعد هذه التمارين ستشعر أن عضلات جسمك باتت أقل توتراً مما كانت عليه قبل أن تبدأ. تذكر دائماً كيف كانت وما أصبحت عليه. واعلم أنك ما إن تتعوّد على هذا النمط من التمارين، فلن تحتاج إلى شدّ عضلاتك قبل أن تسترخي.

5. عندما تسترخي وتشعر بالخفة، خفف من سرعة تنفسك رويداً رويداً حتى يصبح بطيئاً وهادئاً. ركّز فقط على تنفسك فاشهق وازفر الكمية عينها من الهواء وعلى مدى فترة زمنية معينة. توقف في حال شعرت بالدوار. بعد 20 دقيقة، ستشعر أن حالك باتت أفضل مما كانت عليه قبل أن تبدأ فتشعر بالهدوء وبراحة أكبر.

تدريب التحفيز الذاتي

يتألف هذا التدريب من مجموعة من التمارين البسيطة التي تحثّ المريض على الدخول في حالة من التركيز السلبي، وهو شكل من أشكال التأمل الذي يخفف الضغط النفسي ويساعد الناس على الاسترخاء أكثر فأكثر.

ستحتاج عادةً إلى خبير يساعدك على القيام بهذا النوع من التمارين، علماً أن التقنيات التي يتكوّن فيها تدريب التحفيز الذاتي ليست أكثر فعالية من تلك التي يتكوّن فيها تدريب الاسترخاء.

التدليك

يعتبر التدليك تقنية يمكنك القيام بها بنفسك أو أن تستعين بشريكك أو باختصاصي. وتتعدد الأجهزة التي يمكنك ابتياعها لتدلك جسمك، ولكن من الأفضل أن تستعين بشخص آخر ليقوم عنك بهذه المهمة بينما تتحدث أنت عن المتاعب التي تشغل بالك. تأتي تقنيات التدليك المتخصصة كالشياتسو والعلاج الانعكاسي والعلاج بالزيوت المعطرة بنتائج إيجابية في حال لجأت إليها للتخلص من الضغط النفسي.

الشياتسو

وهي تقنية تدليك ياباني تعتمد على نظرية طبية صينية تقليدية. تعتقد هذه النظرية أن طاقة الحياة الحيوية أو Qi تتدفق في ثنايا الجسم في بعض المسارات والنقاط في الجسم. وتعمل تقنية التدليك هذه على الضغط على بعض النقاط المعينة لفتح المسارات المغلقة وإعادة توازن الطاقة الحيوية الذي غالباً ما يؤدي إلى عددٍ من الأمراض.

العلاج الانعكاسي

تتضمن فنون التدليك القديمة أيضاً على فن العلاج الانعكاسي الذي يعتقد أن بعض أجزاء القدم ترتبط ببعض أنظمة الجسم، من هنا يساعد تحريك هذه المناطق وتدليكها على التخلّص من الاضطرابات التي تشوب نظاماً معيناً في جسمك.

العلاج بالزيوت المعطّرة

يستعمل هذا النوع من العلاج بعض الزيوت النباتية والزيوت الأساسية ويساعد على تحسين الحالة النفسية.

العلاج باقتناء حيوان أليف

يعتقد بعض الأشخاص المعرضين للاكتئاب أن اقتناء كلب أو قط قد يعود عليهم بنتائج طيبة، إذ يرون فيها كائنات محبوبة وموثوقةً وسريعة الاستجابة يمكنها أن تخفف من الضغط النفسي الذي يعانون منه. إلا أن منح المكتئب حيواناً أليفاً لا يعني بالضرورة أن حالته ستتحسن. فإضافة إلى الوقت الذي يحتاج إليه الحيوان الأليف والمجهود الذي يتطلبه، يستلزم بناء علاقةٍ وطيدة مريحة معه وقتاً طويلاً.

الطبّ التكميلي

التداوي بالمثل

يعتبر التداوي بالمثل نوعاً من أنواع الطبّ الذي يعتمد على مفهوم مفاده أن الداء قد يشفي الداء، ولكن شرط أن يأخذ المريض منه كميات قليلة جداً. فعلى سبيل المثال، قد يشفي مستخرج نبات القراص حالات الطفح الجلدي، إلا أن هذا المستخرج يتمتع بتأثير مخفف يترك بعض الأثر مكان الطفح. على الرغم من ذلك، يُعتقد أن مستخرج القراص يعزز من جهاز مناعة الجسم. ولكن لا بدّ من الإشارة إلى ضرورة استشارة الطبيب قبل أن تفكر بالذهاب إلى معالج يعتمد تقنية التداوي بالمثل، علماً أن بعض الأطباء تلقوا تدريباً خاصاً بتقنيات التداوي بالمثل، كما تقدّم بعض المستشفيات هذه الخدمة في أحد أقسامها. إضافة إلى ذلك، قد يعطيك الطبيب رأياً يؤكد لك فعالية هذا النوع من العلاج وأثره في الاكتئاب الذي تعاني منه، وقد يدلك أيضاً في حال ثبتت فعالية هذه التقنية على طبيب محلي جيد.

الوخز بالإبر

تعتمد تقنية الوخز بالإبر على مفاهيم الطاقة الحيوية عينها التي تعتمد عليها تقنية شياتسو. وتكمن نقطة الاختلاف بين التقنيتين في أن الإبر الدقيقة التي تُغرز في مناطق معينة تساعد على إعادة توازن الطاقة الحيوية أكثر من التدليك. وتُستعمل هذه التقنية على

نطاق واسع في أماكن مختلفة من العالم ومنها المملكة المتحدة، لا سيماً مع ازًدياد أعداد الأطباء الذين تلقوا تدريباً يؤهلهم استعمالها بالإضافة إلى الطب الغربي التقليدي. إلا أن استعمال الوخز بالإبر لمعالجة حالات الاكتئاب لا يزال موضع جدلٍ حتى يومنا هذا.

طبّ الأعشاب الصيني

لطالما عالج اختصاصيو الأعشاب الصينيون المشكلات الشائعة التي يعانيٍ من الناس ومنها الاكتئاب. ولا يزال مفعول هذه العلاجات غامضا في بعض الدول ومنها بريطانيا. وفي حال قررت اتباع هذا النوع من العلاجات، تأكد من إعلام طبيبك أو معالجك النفسي بأمرها، لا سيما وأن بعض الأعشاب تتفاعل مع بعض الأدوية التي سبق أن وصفها لك الطبيب. إضافة إلى ذلك، أثبتت بعض التقارير أن بعض الأعشاب الصينية تضر بالكبد وتترك آثاراً جانبية أخرى لدى بعض الأشخاص.

التنويم المغناطيسي

يمكن استعمال هذه التقنية للتخلص من الاسترخاء، إلا أنها لا تُعد علاجاً للاكتئاب. فعندما تخضع لجلسة تنويم مغناطيسي تدخل في حالة من التخدّر بعيدة كلّ البعد عن النوم، يستطيع المعالج في أثنائها أن يدفعك للقيام بأمور معينة تساعدك على التأثير في لاوعيك. ولطالما استُعملت بعض أنواع التنويم المغناطيسي لمساعدة بعض الأشخاص الذين يعانون من القلق، إلا أن مفعولها لعلاج حالات الاكتئاب لم يُثبت حتى الآن.

النقاط الأساسية

- يمكن أن تعتمد أسلوب المساعدة الذاتية كجزءٍ من خطة تضعها بالاتفاق مع طبيبك
- لا تحاول أن تغيّر كلّ شيء في الوقت عينه
- ما إن تشعر بالتحسن، الجأ إلى إحدى تقنيات المساعدة الذاتية للبقاء بمنأى عن الاكتئاب في المستقبل

العلاج

تحدث إلى طبيبك

اعمد إلى اللجوء إلى طبيب في حال لم تأتِ أساليب المعالجة الذاتية بنتيجة، أو في حال كانت حالة الاكتئاب لدَيك شديدة. اطلب رقم الطوارئ طلباً للمساعدة أو اقصد قسم الطوارئ والحوادث في المستشفى المحلي في حال إصابتك بحالة اكتئاب شديد أو راودتك أفكار انتحارية. في الواقع، يساعد الطبيب العام في التخلص من الاكتئاب فهو:

- يملك معلومات جمة عن الاكتئاب
- يمكنه أن يستمع إليك
- يعرفك ويعرف سجلك الطبي

- يمكنه أن يتأكد من وجود مشكلة عضوية قد تكون سبب هذا الاكتئاب
- يمكنه أن يقوم ببعض الإجراءات ويبدأ جلسات علاجية تساعدك على الشفاء
- يستطيع أن يقدّم إليك الدعم الذي تحتاج إليه
- يمكنه أن يوقع لك على إجازة مرضية عند الضرورة
- يمكنه أن يحيلك إلى طبيب اختصاصي
- يملك معلومات عن أنواع أخرى من العلاجات المتوفرة في منطقتك

لا بدّ أن يكون الطبيب العام أول باب تطرقه عندما تحتاج إلى المساعدة، إلا أنه يفضل في حالات الطوارئ أن تتصل بجهات مختصة أو بقسم الطوارئ والحوادث في مستشفى منطقتك المحلي حيث سيقيّم طبيب حالتك ويتصل بمعالج نفسي عند الضرورة. في بعض المناطق، يمكنك اللجوء إلى عيادات معالجة نفسية للحالات الطارئة في بعض المستشفيات المحلية، وفي مناطق أخرى، يقصدك فريق تدخل خاص لمعالجة الأزمات في منزلك لتقديم المساعدة الضرورية.

تُستعمل هذه الخدمات لمعالجة الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب وتراها تقدّم علاجاً فعالاً. تأكد دائماً أن الجميع سيقدرّ متاعبك، ولن يروا فيها أموراً سخيفة تافهة، بل سيبذلون قصارى جهدهم لمساعدتك، وهذا هو جوهر وجودهم وسببه.

أنواع العلاج

قد يعتمد الطبيب المعالج على أحد أنواع العلاج الثلاثة التالية:

1. العلاجات النفسية
2. العلاج بالأدوية (راجع صفحة 71)
3. العلاجات الجسدية (راجع صفحة 94)

يستطيع الطبيب العام عادةً تأمين النوعِ الأول والثاني من هذا العلاج، إلا أنه يتعين عليك أن تقصد طبيباً اختصاصياً للحصول

على النوع الثالث الذي لا يُستعمل إلا في حالات الاكتئاب الشديد. في هذا الفصل سنناقش العلاجات النفسية، في حين سنناقش العلاجات التي تعتمد على الأدوية والعلاجات الجسدية في الفصلين التاليين.

العلاجات الطبية – العلاجات التي تعتمد على الكلام

تُعتبر العلاجات النفسية أكثر أنواع العلاج شعبيةً لعلاج حالات الاكتئاب، لأنها لا تتطلب تناول أدوية ولأنها تحمل في طياتها معنىً حدسياً. قد يبدو الجلوس والإفصاح عن الأمور التي تُثقل كاهلك أمراً صائباً، كذلك يبدو الغوص في أعماق الأمور واكتشاف أسباب المشاعر التي تجتاحك عندما تشعر بالاكتئاب من دون أي سبب واضح أيضاً أمراً صائباً.

لكّن قد تكون أحياناً مكتئباً جداً لدرجة أنك لن تتمكن من التفكير بوضوحٍ، ومتعباً جداً لدرجة أنك لن تتّمكنٍ من بدء العلاجِ النفسيِ. غالباً ما تتطلب العلاجات النفسيةِ وقتاً طويلاً والتزاما حقيقياً وعليك أن تعي دائماً أنها ليست خياراً سهلاً وتتطلب طاقةً كبيرة. في حال كان اكتئابك شديداً، قد تحتاج إلى تناول بعض الأدوية المضادة للاكتئاب قبل أن تبدأ علاجاً نفسياً. وفي المضمار عينه، يتعين عليك أن تقصد طبيبك لمناقشة الحلول المتاحة في منطقتك.

تتعدد أنواع العلاج النفسي وتعتمد على نظريات متعددة. ويمكن تقسيم هذه الأنواع بسهولة إلى ثلاثة أقسام:

- العلاجات قصيرة الأمد التي تدوم ستة أسابيع كحد أقصى
- العلاجات طويلة الأمد التي تمتد على مدى أكثر من ستة أسابيع
- الاستشارة

تتألف العلاجات قصيرة الأمد من أربع إلى عشرين جلسة أسبوعية تدوم كلّ منها ساعةً واحدة. وأما العلاجات طويلة الأمد فتتألف من 50 جلسة، غالباً ما تكون هذه الجلسات أسبوعية إلا أن المريض يمكن أن يقوم بخمس جلسات كلّ أسبوع. يعتمد الأطباء على العلاجات قصيرة الأمد لمعالجة المشكلات العادية التي يعاني منها البشر من وقت إلى آخر، في حين يعتمدون على العلاجات طويلة الأمد للغوص في ثنايا الماضي واكتشاف أسباب وضعك الراهن.

أما الاستشارة فتدوم لأوقات متفاوتة تتنوع من جلسة إلى أخرى ولا تهدف عادةً إلى تغيير جذور المشكلة أو إلى معالجةً الاكتئاب، إنما تساعدك على التخلص من بعض المتاعب التي تسبب لك الاكتئاب.

العلاجات قصيرة الأمد

تتوفر بعض العلاجات قصيرة الأمد في المستشفيات، وقد يقترح بعض الأطباء أو المعالجين النفسيين تجربة إحدى هذه العلاجات التي تشمل الاحتمالات التالية:

- العلاج الإدراكي
- العلاج التحليلي الإدراكي
- العلاج السلوكي الإدراكي
- التحليل السلوكي
- العلاج بتحليل التعامل

وقد سبق واستُعمِلت هذه العلاجات جميعها لمعالجة الاكتئاب.

معالجة مختلف أنواع الاكتئاب

تتنوع أنواع العلاجات التي ينصح الأطباء باستعمالها تبعاً لنوع الاكتئاب (خفيفاً أو متوسطاً او شديداً) الذي يقرر الطبيب أو المعالج النفسي أنك تعاني منه.

الاكتئاب الخفيف

غالباً ما تأتي تقنيات المساعدة الذاتية والتغيرات التي يمكن أن تطال أسلوب الحياة والعلاج النفسي بنتائج جيدة. كذلك، قد يصف الطبيب بعض الأدوية فقط عندما تعجز تقنيات المساعدة الذاتية والتمارين والعلاج النفسي عن مساعدتك. ولكن لا بدّ من الإشارة إلى أن الأدوية لا تكون عادةً فعالةً لمعالجة الاكتئاب الخفيف، لا سيما وأن الآثار الجانبية يمكن أن تفوق حسناتها. إلا أنك في حال كنت قد تناولت حديثاً أدوية للشفاء من اكتئاب متوسط أو شديد، يمكنك تناول أدوية مضادة للاكتئاب، إذ قد تساعدك وتجنبّك ما هو أسوأ.

الاكتئاب المتوسط

تأتي الأدوية وكذلك بعض أشكال العلاج النفسي المحددة بنتائج جيدة استناداً إلى الأعراض التي تعاني منها. يعتقد بعض الأطباء أن بعض الحالات تتطلب علاجاً يجمع بين شكلي العلاج الآنف ذكرهما. وقد تجد في الأدوية المضادة للاكتئاب المساعدة الضرورية في حال كنت تستيقظ باكراً وتشتد كآبتك في أثناء النهار وتخسر شهيتك للطعام ووزنك واهتمامك بأمور تعوّدت على الاستمتاع بها. إلا أن نتائج العلاج السلوكي الإدراكي والعلاج بتحليل التعامل، إن كانت متوفرة، تبدو فعالةً أيضاً لمعالجة الاكتئاب المتوسط، وقد تغنيك عن تناول الأدوية إن اعتمدها أولاً. اعمد إلى زيارة طبيبك بانتظام ليتمكن من مراقبة حالتك بدقة. وفي حال ساءت حالتك، عليك أن تفكر جدياً في تناول دواءٍ مساعد.

معالجة مختلف أنواع الاكتئاب (تابع)

الاكتئاب الشديد

غالباً ما يرزح بعض الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الشديد تحت ثقل المرض لدرجة أنهم لا يستفيدون من العلاج النفسي، فيحتاجون إلى تناول بعض أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب. عدا عن ذلك، يحتاج المكتئبون الذين يفكرون بالانتحار إلى مساعدة طارئة، وإلى نقلهم إلى مكان آمن.

في حال ترافق الاكتئاب مع التوهّم والهلوسة، ينصح الأطباء بتناول أدوية مضادة للاكتئاب مع بعض الأدوية الخاصة وأدوية مضادة للذهان لمعالجة هذه الحالة وأعراضها.

الاكتئاب المتكرر

في حال سبق وأُصبت بالاكتئاب مسبقاً، لا شكّ في أن الطبيب سينصحك باعتماد العلاج الذي ساهم سابقاً بشفائك يقيناً منه أنه سيأتي مجدداً بالنتائج الإيجابية عينها. ويتعيّن عليك عندما تُشفى من حالتك أن تناقش مع طبيبك العلاج طويل الأمد أو تناول الليتيوم أو معياراً منخفضاً من الدواء المضاد للاكتئاب علّك بذلك تبقى بمنأىً عن حالات اكتئاب أخرى.

الاضطراب ثنائي القطب أو مرض الاكتئاب الهوسي

يمكن معالجة الاكتئاب بتناول الأدوية المضادة للاكتئاب إلا أن طبيبك قد يرغب في مراقبة علاجك بدقة لأن هذا النوع من الأدوية قد يضر ببعض الأشخاص ويجعل حالتهم أكثر سوءاً. وأما في ما يتعلق بالعلاجات طويلة الأمد الأخرى، فالأدوية التي تساعد على إحداث نوعٍ من الاستقرار المزاجي ومنها الليتيوم قد تكون أفضل وأكثر فعالية.

يتوقف نوع العلاج الذي يعتمده الطبيب لعلاجك من الاكتئاب على الأنواع المتوفرة في منطقة سكنك. في الواقع، يُعتبر الوصول إلى معالج بارع أمراً ضرورياً، إلا أن نوع العلاج الذي ستعتمده يشكل أيضاً أمراً ضرورياً. ويفضل عددٌ كبير من الاختصاصيين العلاج السلوكي الإدراكي والعلاج بتحليل التعامل (راجع صفحة 67 و68) على غيرهما من أنواع العلاجات قصيرة الأمد. وتقترح الدراسات أن هذين النوعين من العلاجات يمكن أن يأتيا بنتائج فعالة تماماً كالعلاج الذي يعتمد على الأدوية المضادة للاكتئاب عند اعتمادها لمعالجة نوبات الاكتئاب المعتدلة وتخفيف خطر الانتكاس. قد يكون المعالج الذي تقصده طبيباً أو ممرضاً أو محللاً نفسياً أو معالجاً بالانشغال أو عاملاً اجتماعياً. وأما في حال قررت اللجوء إلى العلاج النفسي فمن الأفضل أن يُشرف محلل نفسي استشاري على حالتك ليتأكد من أن الأمور تسير على أفضل ما يرام.

أشار بعض الباحثون إلى الفترة المثلى التي يتطلبها العلاج. إلا أن بعض الدراسات تحدثت عن فوائد يحصل عليها المكتئب بعد 16 إلى 20 جلسة علاج طوال فترة ستة إلى تسعة أشهر. تبعاً لذلك، يقدّم بعض المعالجين ما بين جلستين وأربع جلسات إضافية بعد مرور ستة إلى 12 شهراً. وأوصت العيادات حديثاً بضرورة الخضوع لما يتراوح ما بين 6 و12 جلسة لمعالجة الاكتئاب الخفيف، على أن يزيد عدد الجلسات في حال اشتد الاكتئاب.

العلاج الإدراكي

يأتي العلاج الإدراكي بنتائج فعالة عند اعتماده لمعالجة أنماط التفكير الاكتئابي. ويطلب منك الطبيب المعالج لغرض هذا العلاج تسجيل الأفكار السلبية التي تخطر في بالك وأخذ الطريقة التي تفكير فيها بعين الاعتبار. بهذه الطريقة ستساعد نفسك على تحدي أفكارك السلبية بشكل غير واقعي. على مدى 10 إلى 20 جلسة أسبوعية، يحاول المعالًج أن يساعدك على التوقف عن التفكير بشكل اكتئابي. وقد ثبتت فعالية هذه الطريقة لمعالجة حالات الاكتئابً

المتوسطة والشديدة. إضافة إلى ذلك قد تؤدي هذه الطريقة إلى نتائج تدوم فترةً أطول من تلك التي تأتي بها الأدوية المضادة للاكتئاب. كذلك، يمكن استعمالها مع الأدوية المضادة للاكتئاب. وعليك أن تفكر جدياً باعتماد هذه التقنية العلاجية.

فعلى سبيل المثال، طلب الطبيب المعالج من السكرتيرة كاري التي أتينا على ذكرها في صفحة 10 أن تعمل على تغيير اعتقادها بأنها فاشلة وأن تقدّم إثباتاً يؤكد صحة اعتقادها هذا أو ينفيه. بهذه الطريقة ستكتشف طرقاً أخرى للنظر إلى المشكلات وستدرك أنه لا داعي لأن تقسو بهذا الشكل على نفسها. ولا بدّ من مساعدتها على التفكير بشكلٍ متوازن. فقد لا تكون أفضل سكرتيرة في العالم، إلا أنها تبقى ممتازة، ولكن حتى السكرتيرة الممتازة ترتكب الهفوات من وقتٍ إلى آخر.

العلاج السلوكي

يختلف هذا العلاج عن العلاج الإداركي من حيث أنه يركز على ما نفعله أكثر مما يركز على ما نفكر فيه، فيساعدك على التخلص من الاكتئاب على صعيد التصرف أكثر منه على صعيد السلوك. ومن هنا يرمي برنامج تغيير السلوك إلى مساعدتك على النوم بشكلٍ أفضل والانتباه إلى نفسك وإلى نظامك الغذائي أكثر، ويدفعك قدماً فيضع بينك وبين الاستسلام حداً. ولا يُخفى أن بعض الأشخاص يجدون في هذا النوع من العلاج أولى خطوات الشفاء.

بالعودة إلى السكرتيرة كاري، يمكن لهذه المرأة أن تعتمد على هذا العلاج لتضمن لنفسها أن اكتئابها لن يتحول إلى اكتئاب شديد. وفي الحقيقة، يشجعها هذا العلاج على الانتباه إلى نفسها واتباع عادات نوم وعادات غذائية جيدة ويمنعها من الغرق في دوامةٍ من الاكتئاب.

العلاج الإدراكي السلوكي

يجمع هذا العلاج عناصر العلاج الإدراكي والعلاج السلوكي ويُعتبر علاجاً نافعاً لحالات الاكتئاب المتوسط والخفيف. وأثبتت

التجارب أن هذا العلاج قد يكون نافعاً بقدر العلاج الذي يعتمد على الأدوية المضادة للاكتئاب ويحسن من حالك، لا بل ويساعدك لتبقى بخير. ويمكن للمريض الاعتماد على هذا العلاج وحده، إلا أن بعض الدراسات أظهرت أن دمجه مع العلاج الإداركي السلوكي والأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن يؤدي إلى نتائج أفضل.

العلاج التحليلي السلوكي

يُعتبر هذا النوع من العلاج علاجاً جديداً يستعمل التقنيات الإدراكية والسلوكية إلا أنه يغوص في أعماق الماضي ليعطي فكرةً تشير إلى منبع أسلوبك في التفكير، إنه في الواقع أحد أنواع العلاج القليلة التي تسبر أغوار الماضي وتجد أسباباً لمتاعبك.

فلو تحدثت السكرتيرة كاري عن ماضيها لبدا واضحاً أن والديها كانا حاسمين جداً، وأن شعورها بالدونية ناتج عن أنها كانت طفلةً ضعيفة. ولو أدركت كاري أن سبب شعورها هو نتيجةً ظروف معينة وطفولتها، لتمكنت من تقبّل نفسها كما هي، ولعاملت نفسها بلطفٍ أكثر واقتنعت بنفسها وخففت من اكتئابها.

العلاج بتحليل التعامل

يركز العلاج بتحليل التعامل على علاقات الأشخاص وعلى المشكلات كصعوبة التواصل أو التعامل مع الآخرين. ويجد بعض الناس أن هذا النوع من العلاج يعطي نتائج فعالة تماماً كتلك التي يعطيها العلاج السلوكي الإدراكي. ولا بدّ أن يتألف هذا العلاج من 16 إلى 20 جلسة على مدى ستة أشهر.

العلاجات بواسطة برامج خاصة بالحاسوب

تمّ تحفيظ بعض أنواع العلاجات النفسية في برامجٍ خاصةٍ بالحاسوب بحيث يمكن للمريضٍ أن يتلقى علاجاً سلوكياً إدراكياً باستخدام برنامج حاسوبي، بدلاً من زيارة المعالج. وقد باتت هذه البرامج أكثر شيوعاً، لا سيما كجزءٍ من خطة العلاج التي يقررها عادةً الطبيب.

العلاج طويل الأمد

تتعدد أنواع العلاجات طويلة الأمد، وكلّها علاجات تعتمد على نظريات مختلفة. وهي يمكن أن تتوفر في المستشفيات إلا أن المريض قد ينتظر طويلاً قبل أن يحين دوره ويحظى بفرصة مقابلة المعالج. وتحاول العلاجات طويلة الأمد أن تجد جذور الاكتئاب وأسبابه العميقة. ومن هنا تراها علاجات بطيئة ترمي إلى تصنيف المشكلات الدائمة، وقد لا تخفف من حدة اكتئابك في فترةٍ قصيرة.

التحليل النفسي

يعتقد المحللون النفسيون أن المتاعب التي نعاني منها تأتي نتيجة مشكلات أصابتنا في الماضي لم نتمكن من معالجتها أو تخطيها. ويشير هؤلاء المحللون إلى أن بعض الأشخاص قد مرّ بظروف سابقة يرفض أن يقرّ بها أو يتجاهلها أو يحاول أن ينساها، إلا أنها تبقى محفورة في عقولهم تختفي آناً وتظهر في آنٍ آخر، لا سيما عندما يواجهون ضغطاً أو ضعفاً معيناً. إضافة إلى ذلك، قد تضعف هذه الظروف الماضية الإنسان. ومن ضمن هذه الظروف نذكر فقدان الأهل أثناء الطفولة في وقتٍ لا يعرف الإنسان كيف يحزن فتُحجب المشاعر.

أثبتت التجارب أن التحليل النفسي طويل الأمد يمكن أن يساعد على معالجة هذا النوع من الاكتئاب بإظهار المشاعر السيئة ونقلها من اللاوعي إلى الوعي، وذلك بغية تجريدها من تأثيرها السيء ومنعها من خلق متاعب تعكر صفو الحياة.

في حال أردت الخضوع لهذا النوع من العلاج، حاول أن تناقش الأمر مع أصدقائك أو طبيبك، واعلم أن الخيارات المتاحة أمامك متعددة وتتنوع بين أشخاص يقدمون تحليلاً نفسياً محترفاً وآخرين يقدمون تحليلاً يفتقر إلى الحرفية نظراً إلى تلقيهم تدريباً سيئاً.

الاستشارة

يحاول المستشار مساعدتك على حلّ مشكلاتك، فلا يقدم لك النصائح فحسب، إنما يساعدك على اتخاذ القرارات. وقد تلقى عددٌ من المستشارين التدريب المناسب، إلا أن بعضهم الآخر يطبق هذه التقنيات من دون أي تدريب مسبق، لذلك من الأفضل طلب مساعد الطبيب للعثور على مستشار مؤهل في المنطقة حيث تسكن.

علاج الأزواج

يُعتمد على علاج الأزواج أحياناً لعلاج الأشخاص المكتئبين والذين يعيشون مع شريك دائم وسبق أن استفادوا من علاج فردي قصير. تتعدد أنواع علاج الأزواج، وتساعدهم على مناقشة مشاعرهم ومتاعبهم ليتمكنوا كزوجين من التغلب على الاكتئاب وفهم ما يدور من حولهم أكثر فأكثر. وتتألف جلسات علاج الأزواج عادةً من 10 إلى 20 جلسة على مدى ستة أشهر.

النقاط الأساسية

- لا بدّ أن يكون الطبيب العام أول باب تطرقه عندما تحتاج إلى المساعدة
- ثبتت فعالية بعض أنواع العلاجات التي تعتمد على الكلام في التخلص من الاكتئاب
- ترمي العلاجات النفسية طويلة الأمد إلى تصنيف المشكلات التي تسبب الاكتئاب، لذلك تراها لا تزيل الاكتئاب سريعاً على المدى القصير

الأدوية

ما هي الأدوية المضادة للاكتئاب؟

قد تُظهِر الأدوية المضادة للاكتئاب نتيجةً فعالة عند معالجة الاكتئاب. فعندما يواظب المريض على تناولها وفقاً للجرعات التي وصفها الطبيب، يبدأ بالشفاء من الأعراض التي تنتابه في غضون أسبوعين، علماً أن هذه الأدوية تتطلب حوالى ستة أسابيع أو أكثر لتعطي نتائج كاملة. غالباً ما يتناول المريض هذا النوع من الأدوية على مدى ستة أشهر أخرى بعد انتهاء أزمة الاكتئاب منعاً لأي انتكاس قبل أن يوقفها تدريجياً.

ينصح الأطباء عادةً الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بأزمة اكتئاب المواظبة على تناول الدواء عينه لمدة سنة واحدة على الأقل، في حين ينصحون الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بأكثر من أزمة بتناول الدواء لمدة سنتين على الأقل. هذا وقد يُجبر المسنون علىً تناول الأدوية المضادة للاكتئاب لفترة طويلة. وفي الواقع، تترك الأدوية المضادة للالتهاب آثاراً أفضلً على الأشخاص المصابين بحالات اكتئاب متوسط أو شديد.

هل سأصبح مدمناً؟

يعتقد بعض الأشخاص أنهم سيُدمنون تعاطي الأدوية المضادة للاكتئاب، إلا أن هذا مستبعد. فالأدوية المضادة لا تشبه الديازبام ولا يُدمن عليها من يتناولها. وفي الحقيقة لا تظهر فعالية هذه

الأدوية إلا على الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وبالتالي فلا تترك أي أثر على الأشخاص السليمين، لا بل إنها لا ترفع حتى من المعنويات. وغالباً ما تُسوق بعض أنواع الأدوية التي ترفع المعنويات، والتي قد يُدمن المرء عليها، في السوق السوداء، إلا أن ذلك لا يمكن أن يحصل في ما يتعلق بالأدوية المضادة للاكتئاب.

ولكن اعلم أن الأدوية المضادة للاكتئاب هي أدوية قوية قد يترك الإقلاع عنها فجأة تأثيراً سيئاً في المرء، إلا أن ذلك لا يعني أن من يتناولها سيدمن عليها. فالمدمن يتوق إلى الدواء الذي أدمن عليه، في حين أن المرء لا يتوق إلى تناول الأدوية المضادة للاكتئاب، فجلّ ما في الأمر أن جسمه اعتاد عليها. ما إن تُشفى من الاكتئاب، يتعيّن عليك أن تخفف تدريجياً من جرعة الأدوية المضادة للاكتئاب الأسبوعية التي تتناولها لتتأكد بالتالي أن جسمك سيضبط انفعالاته، ولن تظهر أي أعراض غير مرغوبٍ فيها.

كيف تعمل الأدوية المضادة للاكتئاب؟

عندما يُصاب المرء بالاكتئاب تطرأ في الجسم عددٌ من التغيرات الجسدية تطال وظائفه اليومية، وتساعد الأدوية المضادة للاكتئاب على إعادة الأمور إلى طبيعتها. فكما سبق وقرأنا في الصفحة 17 من هذا الكتاب، يفصل تشابك عصبي بين الخلايا العصبية التي تفرز مواداً كيميائية (موصلات) تنتقل من خلية عصبية وتعبر التشابك العصبي لتصل إلى الخلية العصبية الأخرى تماماً كالعصا في سباق التتابع ناقلةً معها الرسائلِ شرط أن تتوفر كمية كافية من الناقلات العصبية التي تنتقل ذهاباً وإياباً إلى خلايا الدماغ الذي أفرزها.

غالباً ما يكون مستوى الناقلات العصبية منخفضاً في حالات الاكتئاب، فيبدو كأن العصا التي سبق أن أتينا على ذكرها مكسورة. ويُعتقد أن الأدوية المضادة للاكتئاب تزيد كمية الناقلات العصبية في التشابك العصبي فتلتحم بالتالي العصا لتتمكن الخلية العصبية من الإمساك بها مجدداً.

في الحقيقة، يمكن زيادة كمية الناقلات العصبية في التشابك العصبي عبر عدد من الأدوية التي تعمل بأشكال متعددة:

- زيادة كمية النًاقلات العصبية المنتجة (تريبتوفين)
- تجنب تلف الناقلات العصبية (مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للاكتئاب)
- توقيف الناقلات العصبية في التشابك العصبي بعد إعادته إلى الخلية (مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات، المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين والمركبات الشبيهة بالمركبات ثلاثية الحلقات).

بمرور الوقت، تزيد كمية الناقلات العصبية التي ينتجها الجسم بنفسه بشكلٍ طبيعي، وبالتالي يمكن الاستغناء عن الأدوية المضادة للاكتئاب.

من هم الأشخاص الذين يحتاجون إلى الأدوية المضادة للاكتئاب؟

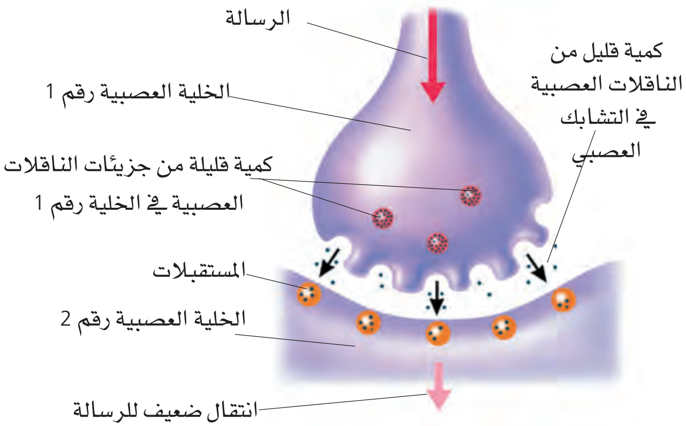
قد لا تكون بحاجة إلى تناول الأدوية المضادة للاكتئاب في حال كنت مصاباً باكتئاب خفيف، إلا أنك لا شكّ ستحتاج إليها في حال أصبت باكتئاب متوسط أو شديد.

لا يصحّ أن يتناول المريض هذا النوع من الأدوية إلا بعد استشارة طويلة مع الطبيب أو المحلل النفسي كجزء من خطة علاجية يقرران سوياً اتباعها، على أن تشمل هذه الخطةً بالإضافة إلى الأدوية المضادة للاكتئاب تقنيات المساعدة الذاتية والتحليل النفسي. ولا تنسَ أن تعلم الطبيب بأي علاج دوائي تتبعه لعلاج حالة مرضية أياً كان نوعها. وأما في حال ساورتك شكوك معينة في ما يتعلق بتناول الأدوية المضادة للاكتئاب، تذكر أن الأطباء لا يصفون هذا النوع من الأدوية لخداع المرضى. واعلم أنك قد تعجز عن حلّ متاعبك في حال لم تتناول هذه الأدوية. وتشير بعض الأعراض، ومنها الاستيقاظ باكراً واشتداد كآبتك في أثناء النهار وفقدان الشهية والوزن والاهتمام بأمور تعوّدت أن تستمتع بها إلا أن اكتئابك سيتجيب بشكلٍ جيد للأدوية المضادة للاكتئاب.

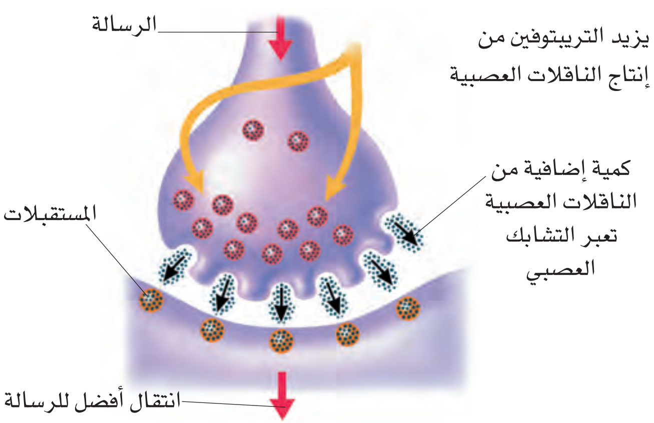
كيف تعالج الأدوية المضادة للاكتئاب حالات الاكتئاب؟

غالباً ما يكون مستوى الناقلات العصبية منخفضاً في حالات الاكتئاب، فتزيد الأدوية المضادة للاكتئاب كمية هذه الناقلات بإحدى الطرق الثلاث التالية:

حالة الاكتئاب قبل العلاج

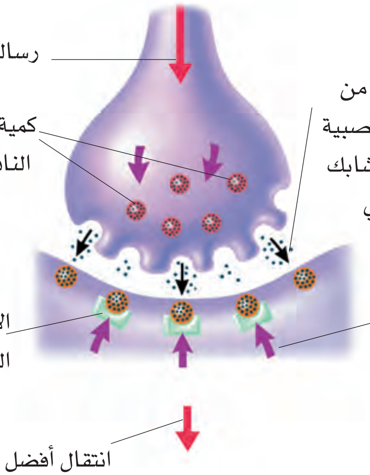


1. زيادة كمية الناقلات العصبية

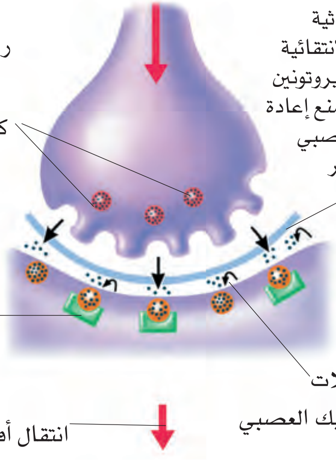


كيف تعالج الأدوية المضادة للاكتئاب حالات الاكتئاب؟ (تابع)

2. وقف تلف الناقلات العصبية



3. منع إعادة امتصاص الناقلات العصبية



ولكن لا بدّ من الإشارة إلى أن الأدوية قد تترك آثاراً جانبية على الجسم تبدو في أسوء حالاتها في أول مراحل العلاج، إلا أنها تتحسن عندما يتعوّد الجسم عليها. وتبعاً لحدة هذه الآثار الجانبية يمكن تخفيف معيار الدواء، أو زيادتها أو تغيير الدواء، علماً أن الضرر الناجم عن معظم هذه الآثار الجانبية غالباً ما يكون أقل إزعاجاً من ذلك الناجم عن الاكتئاب. واعلم أن حالتك ستتحسن سريعاً لو واظبت على تناول دوائك تماماً كما نصحك الطبيب. وقد ينصح بعض الأطباء عندما يصفون دواءً مضاداً للاكتئاب بتناول عيار صغير من الدواء كالديازبام، أو ما شابهه لتخفيف من حدة القلق في أثناء الأسبوعين الأولين، لا سيما وأن بعض الأشخاص يصابون بالقلق في هذه الفترة قبل أن تتعوّد أجسامهم على الدواء، ولا داعي للخوف فأنت لن تدمن على الديازبام إذا تناولته لمدة أسبوعين.

ولا بد من الإشارة إلى أن الأدوية المضادة للاكتئاب تعطي نتائج أكثر فعالية عندما يواظب المريض على تناول جرعات كاملة منها وفقاً لما يصفه الطبيب، في حين أن الجرعات الصغيرة لا تُظهر فعالية، وقد تؤدي إلى آثار سلبية عديدة، لذلك يتعين على المريض أن يواظب على تناول دوائه.

تتعدد أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب التي تتوفر في الأسواق، وكلها أدوية فعالة تترك نتائج طيبة على الإنسان. وقد يكون بعضها فعالاً لمعالجة بعض أنواع الاكتئاب دوناً عن بعضها الآخر، كما يترك كلّ نوعٍ منها آثاراً جانبية مختلفة عن تلك التي يتركها نوعٌ آخر.

بعد أزمة اكتئاب أولى، قد ينصحك الطبيب بتناول دوائك لمدة ستة أشهر إضافية ليتأكد من أن وضعك لن ينتكس مجدداً. وأما في حال كان لديك سجل حافل بالاكتئاب، فينصحك الطبيب بتناول هذا الدواء لفترة أطول. إضافة إلى ذلك، ينصح بعض الأطباء المريض بالمواظبة على تناول الدواء المضاد للاكتئاب في حال أصيب بأزمة اكتئاب للمرة الأولى بعد تجاوز سن الخمسين، ففي هذا العمر يكون الإنسان عرضةً لخطر التعرض مجدداً لأزمات أخرى.

مختلف أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب

الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات

يحاول الأطباء الابتعاد عن هذا النوع من الأدوية عند وصف

علاج للاكتئاب، لا سيما وأن الدراسات أثبتت أن المريض يمكنه أن يتّوقف عن تناول أنواع أخرى من الأدوية نتيجة ظهور آثار جانبية شديدة. وعادةً ما تكون جرعات هذا النوع من الأدوية الزائدة باستثناء اللوفيبرامين خطيرة أكثر من جرعات المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين المعروفة بـSSR.

تُطلق هذه التسمية على هذا النوعٍ من المواد الكيميائية نظراً إلى بنيتها الثلاثية التي تشمل سلسلةً جانبية أشبه بالدراجة ثلاثية العجلات. وتزيد هذه المواد الكيميائية من كمية الناقلات العصبية التي تنتقل بين خلايا الدماغ بمنع الخلايا ٍالتي تفرزها من إعادة امتصاصها. تبدو هذه الأدوية فعالة جداً في حالات الاكتئاب المتوسطة أو الشديدة التي تٍسبب متاعب في النوم وفقدان الشهية وإثارة عصبية أو تخلف، علماً أن نتائجها تبدأ في غضون أسبوعين.

وتتعدد أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات، وتُظهر كلها نتائج فعالة من دون أن يخلو الأمر من بعض الآثار السلبيةَ. ولبعض هذه الأدوية تأثير مهدئ يبعث الهدوء في نفس المريض، إلا أن بعضها الآخر بعيدٌ كلّ البعد عن إحداث تأثير مماثل.

في حال أصابتك حٍالةٌ من القلق قد يصف لك طبيبك دواءً مضاداً للاكتئاب مهدئاً، وأما في حال شعرت أنك بطيء ومتعبٌ طوال الوقت فسيلجأ الطبيب من دون شك إلى وصف دواء ذي تأثير مشابه أقل. ويتناول بعض الأشخاصٍ مهدئات ثلاثية الحلَقات فيشعرون بالنعاس في ساعاتِ النهار، تبعا لٍذلك قد يوصيك الطبيب بتناولٍ جرعات النهار كاملةً في الليل، بدلاً من تناولها ثلاث مرات نهارا لتخفيف النعاس ولمساعدتك كذلك على النوم بشكلٍ أفضل.

الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات

أدوية مهدّئة ثلاثية الحلقات	أدوية غير مهدّئة ثلاثية الحلقات
• أميتريبتلين	• إيميبرامين
• كلوميبيرامين	• لوفيبرامين
• دوزولوبين	• نورتريبتيلين
• دوكسبين	
• تريميبرامين	

بعض الآثار الجانبية للأدوية ثلاثية الحلقات

- عدم وضوح في الرؤية
- الإمساك
- صعوبة الانتصاب والقذف
- صعوبة التبول
- جفاف في الفم
- آثار على القلب (نبص سريع أو غير منتظم)
- تبقى النوبات نادرة ولا تطال الأشخاص المعرضين لها
- دوار عند الجلوس
- تعرق
- رجفة في اليدين
- زيادة الوزن

كذلك يضطرك تناول الأدوية المضادة للاكتئاب إلى الحرص والانتباه عند القيادة أو استعمال آلة معينة. وفي جميع الأحوال حاول أن تناقش الأمر دائماً مع طبيبك.

تُعتبر الأدوية ثلاثيّة الحلقات أدوية قوية، وهي على غرار الأدوية القوية الأخرى قد تترك آثاراً جانبية على الجسم، إلا أن بعض الأنواع الجديدة ومنها لوفيبرامين لا يترك إلا القليل جداً من الآثار الجانبية. قد لا تظهر هذه الآثار على الجميع، ولكن إن حصل وظهرت لا تتردد في مراجعة طبيبك واستشارته، علماً أن هذه الآثار قد تخف مع تناول جرعات خفيفة من هذه الدواء في البداية ثم زيادة الجرعة رويداً رويداً، كذلك يمكن تخفيف هذه الآثار بتغيير الدواء الثلاثي الحلقات الذي تتناوله.

قد تتداخل هذه الأدوية المضادة للاكتئاب مع أدوية أخرى حتى وإن كانت أقراص معالجة ارتفاع الحرارة التي تبتاعها من دون وصفة طبية، لذلك من الأفضل أن تستشير الطبيب أو الصيدلاني قبل تناول أي دواء آخر.

ولا بدّ من الإشارة إلى أن جرعة الأدوية ثلاثية الحلقات قد تؤدي إلى موت الإنسان، لذلك يُفضل الاحتفاظ بكميات قليلة من هذه الأدوية في منزلٍ يراود أحد أفراده أفكاراً انتحارية.

الأدوية المضادة للاكتئاب الشبيهة بالأدوية ثلاثية الحلقات

تتعدد أنواع الأدوية التي تشبه الأدوية ثلاثية الحلقات من دون أن تتميز بالبنية ثلاثية الحلقات، وبالتالي لا يُطلق عليها تسمية الأدوية ثلاثية الحلقات.

- لا يترك الميانسيرين إلا بعض الآثار الجانبية باستثناء تأثير على مخ العظم، الأمر الذي حال دون استعماله في كثير من الأحيان.
- لا يترك الترازادون إلا القليل من الآثار الجانبية، على الرغم من أنه قد يسبب انتصاباً مستمراً مؤلماً لدى الرجال.
- يُعتبر الميرتازابين دواءً مضاداً للاكتئاب يسبب اضطرابات في الدم، لذلك يتعين على المرضى استشارة الطبيب في حال لاحظوا ارتفاعاً في درجة الحرارة أو احتقاناً في الحلق، أو أي علامة التهاب أثناء تناول هذا الدواء. إضافة إلى ذلك، قد يزيد هذا الدواء من الشهية، وبالتالي من الوزن.

المثبطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين المعروفة بـ SSR

تعمل هذه الأدوية تماماً كالأدوية ثلاثية الحلقات إذ تمنع الناقلات العصبية من العودة إلى الخلايا التي تفرزها، إلا أنها لا تؤثر إلا في نوعٍ من الناقلات وهي السيروتونين.

تُعتبر هذهً الأدوية مضادةً للاكتئاب، وقد أثبتت التجارب أنها تترك بعض الآثار الجانبية أقل من تلك التي تتركها الأدوية ثلاثية الحلقات، إلا أن الدراسات أثبتت اليوم أن آثارها مختلفة تماماً عن آثار الأدوية ثلاثية الحلقات، فهي لا تتمتع بميزة مهدئة ولا تتسبب بزيادة الوزن ولا تؤثر في القلب كما تفعل الأدويةً ثلاثية الحلقات.

بعض المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين	
الاسم الحقيقي	**الاسم التجاري**
فلويوكستين	بروزاك
فلوفوكسامين	فافيرين
باروكستين	سيروكزات
سيرترالين	لوسترال
سيتالوبرام	سيبراميل

على غرار الأدوية ثلاثية الحلقات، لا بدّ أن يتوخى المرء الحذر في حالات الصرع وأن يدرك أنها تسبب متاعب معوية في البداية بالإضافة إلى إمكانية الإصابة بالإسهال والدوار والتقيؤ. كما تسبب أيضاً صداعاً وتعباً وقلقاً، ولكن على الرغم من ذلك عندما تصل الأمور إلى جرعات إضافية تُعتبر هذه الأدوية أكثر أماناً من الأدوية ثلاثية الحلقات.

خلافاً للأدوية ثلاثية الحلقات، لم تكن المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين المعروفة بـSSR رائجة منذ زمن طويل.

وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون هذه المثبّطات هم أقل ميلاً إلى التوقف عن تناول هذه الأدوية بسبب الآثار الجانبية من أولئك الذين يتناولون أدوية ثلاثية الحلقات. لذلك تنصح السلطات باستعمال المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين.

في حقبة معينة، أثار الإعلام ضجةً كبيرة حول دواء البروزاك. والبروزاك دواءٌ ينخرط ضمن فئة المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين. فهو يقدّم على غرار غيره من الأدوية المضادة للاكتئاب نتائج فعالة، إلا أن بعض الكتب التي لاقت رواجاً كبيراً زادت من شعبيتها بين الناس حتى باتت تُعرف باسم «حبوب السعادة» بعد أن انتشر خبر منحها السعادة للمكتئبين اكتئاباً خفيفاً ممن أبلوا بلاءً حسناً بفعل تغيير أسلوب حياتهم. هذا وتمتلك بعض أنواع المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين الأخرى ميزات البروزاك عينها، وتبدو فعالة مثله تماماً.

بعض آثار المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين	
• مشكلات معوية	• دوار
• إسهال	• صداع
• دوار	• تعب
• تقيؤ	• قلق

ادعى بعض العلماء أن المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين تدفع بعض الأشخاص إلى التفكير بالانتحار والقتل، لذلك تراها تثير القلق، لا سيما لدى وصفها للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن الثلاثين عاماً. نتيجة ذلك، يفضل أن يتوخى الأطباء الحذر الشديد عند بدء علاج يعتمد على هذا النوع من الأدوية، وأن يشددوا على مرضاهم بمراجعتهم مباشرةً في حال لاحظوا قلقاً أو انفعالاً متزايداً. ولا بدّ من الإشارة إلى الحاجة إلى القيام بدراسات أخرى بهذا الشأن، ويُفضل أن يناقش المرضى الذين يرتابون من الآثار الجانبية لهذا النوع من الأدوية مع طبيبهم.

مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للإكتئاب

تُعتبر مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز مضاد للاكتئاب أول دواء طوره الإنسان لمعالجة الاكتئاب. يزيد هذا النوع من الأدوية المضادة للاكتئاب كمية الناقلات العصبية في التشابك العصبي، إذ تمنع مادة تُعرف باسم أحادي أمين الأوكسيديز من تدميرها. ولسوء الحظ، يؤثر هذا الدواء أيضاً في باقي أعضاء الجسم، إذ يؤدي أحادي أمين الأوكسيديز وظائف عديدة نذكر منها على سبيل المثال تدمير مادة كيميائية تُعرف باسم التيرامين الموجودة في عدد كبير من الأطعمة. ونتيجة ذلك، يتعين على المريض الذي يتناولٍ مثبطاتٍ أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للاكتئاب أن يتبع نظاماً غذائياً منخفض التيرامين، وأن يحمل بطاقةً تشير إلى ذلك أينما ذهب وتوجه.

مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للاكتئاب	
مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للاكتئاب	**مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للاكتئاب المتقلبة**
• فينيلزين • إسوكاربوكسازيد • ترانيلسايبرومين	• موكلوبيميد

يتطلب الجسم أسبوعين لينتج مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للاكتئاب أسبوعين من الزمن، وبالتالي لن يعود الجسم إلى طبيعته قبل أسبوعين بعد أن يتوقف عن تناول هذه المثبطات. من هنا لا بد من الاستمرار باتباع نظام غذائي منخفض التيرامين طوال هذه الفترة؛ وفي حال لم تظهر نتائج إيجابية، قد يعجز المريض عن تناول دواء مضاد للاكتئاب طوال هذه الفترة.

يتوفر في الأسواق نوعٌ جديد من مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للاكتئاب تُعرف باسم مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المتقلبة من نوع أ، علماً أن أحادي أمين الأوكسيدوز نوعان: «أ» و «ب». ولما كانت مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المتقلبة من نوع «أ» لا تقدر إلا على تثبيط نوع واحد، فتقلّ المشاكل التي قد تنتج عن الطعام الذي يحتوي علًى التيرامين، لذلك لا داعي لاتباع نظام غذائي شديد وصارم، إلا أنه يتعين على الأشخاصً الذين يتناولون هذا النوع من الأدوية أن يلتزموا بالنظام الغذائي منخفض التيرامين، لا سيما وأنهم معرضون لخطر الإصابة بمتاعب معينة في حال تناولوا طعاما غنياً بالتيرامين. تحدّ مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المتقلبة من نوع «أ» حركة أحادي أمين الأوكسيدوز، إلا أنها لا تقضي عليها، لذلك ليس ضرورياً أن يقوم الجسم بإفراز كميات جديدة من أحادي أمين الأوكسيدوز وتكون الآثار عكسية وتزول بعد أسبوع من إيقاف الدواء. تُستعمل مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للاكتئاب في حال لم يتمخض عن الأدوية ثلاثية الحلقات نتيجة فعالة، إلا أن بعض الأطباء يصفون هذه الأدوية منذ البداية لمعالجة اكتئاب مصحوب بأعراض جسدية (في حالات الاكتئاب التي يأكل فيها المكتئب بشراهة أو ينام أكثر من العادة)،

كذلك يمكن أن يستعملها الذين يعانون من اكتئاب لا يتلاءم مع أي من الأنماط المعروفة.

أدوية أخرى مضادة للاكتئاب

ل- تريبتوفان

يُعتقد أن هذا الدواء يأتي بنتائج فعالة إذ يزيد من كمية الناقلات العصبية التي تنتجها خلايا الدماغ. وتوجد هذه المواد الكيميائية في النظام الغذائي الذي يتحولٍ إلى سيروتونين. كما يُعتبر هذا الدواء المضاد للاكتئاب ضعيفا، ولكن يمكن استعماله بالتزامن مع أنواع أخرى من مضادات الاكتئاب.

فلوباتيكسول

يُستعمل هذا الدواء لعلاج الأمراض النفسية، ولكن ثبت أنه دواء جيد مضادٌ للاكتئاب عندما يتناول المريض جرعات منخفضة منه. إضافة إلى ذلك لا يؤدي هذا الدواء إلى نتائج خطيرة عندما يتناول المريض جرعات إضافية منه، كما أنه لا يترك إلا القليل جداً من الآثار الجانبية إلا إذا واظب المريض على تناوله لفترةٍ طويلة من الزمن. ولذا يُفضل أن يُستعمل لفترةٍ قصيرة.

فينلافاكسين

يعمل هذا الدواء المضاد للاكتئاب تماماً كالمثبّطات الإنتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين. ويسبب هذا الدواء طفحا جلديا، لذلك يتعين على المريض الذي يُصاب بطفحٍ بسبب هذا الدواء أن يُعلم الطبيب مباشرةً مخافةً أن يكون هذا الطفّح دليلاً على حساسية خطيرة. وعلى غرار غيره من الأدوية المضادة للاكتئاب، يمكن أن يؤثر هذا الدواء في أداء المرء لدى قيامه ببعض الأمور التي تتطلب مهارة عادية كالقيادة مثلاً. ولا يميل الأطباء إلى وصف هذا الدواء إلا عندما تعجزٍ أدوية أخرى عن شفاء المريض من حالته، إذ يمكن أن تودي جرعة زائدة منه بحياة المرء، كذلك يستلزم هذا الدواء مراقبة ضغط دمّ المريض وقلبه بعناية.

ريبوكسيتين

يمنع هذا الدواء امتصاص نوعٍ واحد من الناقلات العصبية ألا وهو النورادرينالين. وتندر الأبحاث التي تقدّم صورةً واضحة عن الأعراض الجانبية التي قد يسببها.

ليوثيرونين

يعتبر هذا الدواء هرموناً يُستعمل لعلاج الأشخاص الذي يعانون من هبوط درقي. ويستعمل الاختصاصيون هذا الدواء في المراكز المتخصصة بالتزامن مع علاجات أخرى يتبعها أشخاصٌ يعانون من اكتئاب حاد.

دولكستين

يُعتبر هذا الدواء مضاداً جديداً للاكتئاب يعمل كالمثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين، ويشبه إلى حد ما الريبوكستين إذ يمنع امتصاص النورادرينالين (نوريبينيفرين). وتتمنى الجهات المسؤولة عن تصنيع هذا الدواء أن يُظهِر نتائج أكثر فعالية نظراً إلى قدرته على مهاجمة الاكتئاب عن طريق هجوم ثنائي.

عشبة سان جورج الطبية

تُعتبر حشيشة القلب (عشبة سان جورج الطبية) دواءً عشبياً للاكتئاب يمكن للمرء شراؤه من دون وصفة طبيب. ويؤكد عددٌ من الأشخاص، بل يُقسمون أن هذا الدواء هو أفضل علاج للاكتئاب، لا سيما الاكتئاب المتوسط. وفي الواقع، يتألف هذا الدواء من عشبة قوية تتفاعل مع أدوية أخرى تتناولها لعلاج حالات مرضية عضويةً أخرى. فعلى سبيل المثال، قد يسبب هذا الدواء المتاعب في حال تزامن تناوله مع حبوب منع الحمل أو أدوية لسيولة الدم وأدوية علاج الصرع.

الأدوية المضادة للاكتئاب والجنس

لا يشعر عددٌ كبير من الأشخاص برغبة في إقامة علاقة جنسية عند الإصابة بالاكتئاب، ويُعتبر فقدان هذه الرغبة جزءاً من هذا المرض. ولكن، المشكلات التي قد يواجهها المرء مع الانتصاب والقذف يمكن أن تكون جزءاً من الآثار السلبية التي تسببها الأدوية المضادة للاكتئاب. في حال عانيت من إحدى هذه المتاعب يُفضل أن تتحدث إلى طبيبك. ويعاني عددٌ كبير من الأشخاص المصابين بالاكتئاب بصمت، إلا أن الطبيب العام يبقى حذراً اتجاه هذه الآثار الجانبية ويمكن أن يعالجها بتغيير الأدوية التي يتناولها المريض.

إيقاف الأدوية المضادة للاكتئاب

يتعين على المريض أن لا يتوقف عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب من دون طلب استشارة اختصاصي بسبب أعراض الامتناع التي قد تحصل.

نصائح عامة

- لا تتوقف عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب فجأةً، بل خفف من الجرعة التي تتناولها على مدى عدة أسابيع قبل أن تتوقف كلياً عن تناولها. في كافة الأحوال استشر طبيبك أولاً.
- يعاني بعض الأشخاص الذين تناولوا أدوية مضادة للاكتئاب على مدى أسابيع وتوقفوا فجأةً عنها من أعراض الامتناع.
- يمكن تجنب أعراض الامتناع بتخفيف جرعة الأدوية المضادة للاكتئاب تدريجياً على مدى أربعة أسابيع على الأقل.

أعراض التوقف عن تناول الدواء المضاد للاكتئاب

- دوار وصدمة كهربائية وقلق وارتباك وأرق وأعراض تشبه أعراض الزكام والإسهال والدوار وآلام في البطن وتنمل الأصابع وتقلبات مزاجية ومزاج منخفض.

تغيير الأدوية المضادة للاكتئاب

لا يتعين على المريض أن يغيّر بنفسه الدواء المضاد للاكتئاب فهذا الأمر يبقى محصوراً بالطبيب. ولا يصلح في بعض الأحيان تناول عدة أنواع من الأدوية المضادة في الوقت عينه، إذ قد يؤدي ذلك إلى الوفاة. لذلك من الأفضل أن يمنح المريض جسمه الوقت الكافي للتخلص من الدواء المضاد للاكتئاب قبل أن يبدأ بتناول دواء آخر. غالباً ما يتطلب الأمر ما بين أسبوع وخمسة أسابيع استناداً إلى الدواء المضاد للاكتئاب الذي يقرر المريض إيقافه والدواء الذي يقرر البدء بتناوله.

المهدئات

نادراً ما تُستعمل هذه الأدوية لعلاج الاكتئاب، فهي ترمي عادةً إلى منع ظهور الاكتئاب في حال كان المرء معرضاً لذلك، وذلك بالمحافظة على استقرار مزاجه.

الليتيوم

يساعد الليتيوم على المحافظة على استقرار الخلايا والمزاج. ويبقى الأشخاص المصابون باضطراب ثنائي (مرض الاكتئاب الهوسي) أقل عرضةً للانتكاس في حالٍ تناولوا الليتيوم. ويساعد هذا الدواء أيضاً على منع الإصابة بالاكتئاب لدى الأشخاص الذين سبق وعانوا من حالات اكتئاب شديدة متكررة. ويوقف هذا الدواء الانتكاس أو يجعل مدته أقصر وأقل حدة مع تباعد زمني بين الواحدة والأخرى.

يتعيّن على المرء أن يتناول هذا الدواء بانتظام وأن ينتبه إلى مستواه في الدم. ولا تعطي كميات الليتيوم في العادة نتائج فعالة، بل هي على العكس من ذلك، تسبب آثاراً سلبية جمة، وقد تهدد حياة الإنسان. هذا ولا يمكن الكشف عن كمية الليتيوم التي يتعين على الإنسان تناولها إلا بعد إجراء فحص دم.

قبل البدء بتناول الليتيوم، يطلب الطبيب من المريض إجراء فحص دمّ ليتأكد من حسن سير عمل الكليتين ومن توازن المواد الكيميائية في الدم. إضافة إلى ذلك، يقوم الطبيب بفحص المريض ويجري له تخطيط قلب ليتأكد من حسن سير عمل القلب، كما ويفحص غدده الدرقية. وفي حالٍ تبيّن للطبيب أي مرض في الكليتين أو القلب، سيمتنع من دون شك عن وصف دواء الليتيومً.

ما أن يبدأ المريض بتناول الليتيوم، يُجرى له فحص دم مرة واحدة على الأقل في الأسبوع إلى أن تستقر الجرعة فيُجرىً هذا الفحص كلّ شهر إلى ثلاثة أشهر. ونلاحظ اختلافاً في آراء الأطباء، إذ ينصح بعضهمً بإجراء فحص دمٍ كلّ ثلاثة أشهر، في حين ينصح آخرون بإجرائه بشكل أقل انتظاماً.

عديدة هي العوامل التي تؤدي إلى تغيير كمية الليتيوم التي يتناولها المرء، نذكر منها على سبيل المثال: ظروف قد تؤدي إلى الجفاف كالذهاب في عطلة إلى منطقة حارة، الإسهال والتقيؤ أو بدء علاجٍ جديد أو أقراص المياه. وفي هذه الحالة يُنصح بضرورة

إجراء فحص دمّ بشكل فوري.

يتعين عليك في حال طرأت ظروف معينة استلزمت خضوعك لعملية جراحية أن تُعلم الطبيب أنك تتناول الليتيوم، إذ سيطلب منك أن تتوقف عن تناوله.

الآثار الجانبيّة

تشمل الآثار الجانبيّة التي قد يشهدها المرء عند تناول الليتيوم: التعب وكثرة التبول بشكلٍ يفوق العادة ورجفان في اليد وجفاف الفم ومذاقٍ معدني في الفم. وغالباً ما يتخطى المرء هذه الآثار السلبية سريعاً. إلا أنه من الضروري التمييز بين آثار سلبية أخرى، ومنها على سبيل المثال ارتفاع نسبة الليتيوم في الدم. وفي حال شعرت برعشة قوية في اليدين وضعف وإسهال وتقيؤ وارتباك، راجع طبيبك أو اقصد قسم الحوادث والطوارئ فوراً، إذ يُحتمل أن تكون مصاباً بسُمية الليتيوم.

تشمل الآثار الجانبية طويلة الأمد التي يمكن أن يعاني منها المريض الذي يتناول الليتيوم زيادة الوزن وبعض الآثار على الغدة الدرقية. ونتيجةً ذلك، يتعين على المريض أن يجريٍ فحصاً لمستوى الليتيوم في الدم، على أن يرى طبيباً اختصاصياً نتيجة هذا الفحص ليتأكد من هرمون الغدة الدرقية مرتين في السنة. ويمكن معالجة مستوى هرمون الليتيوم في الدم المنخفض في الدم بالتوقف عن تناول الليتيوم أو تناول حبوب خاصة بهرمون الغدة الدرقية.

ويمكن أن يؤثر الليتيوم في وظيفة الكليتين في حالٍ تناوله المرء لفترة معينة، إذ يزيد من نسبة التبول ويمنح إحساساً فظيعاً بالعطش. في حال لاحظت هذه الأمور، يتعين عليك أن تستشير طبيبك سريعاً وقد يطلب منك أن تتوقف عن تناول هذا الدواء.

الليتيوم والحمل

قد يضر الليتيوم بنمو الجنين في المراحل الأولى من الحمل، لذلك يتعين على المرأة التي تتناول الليتيوم، والتي تخطط للحمل، أن تستشير طبيبها وتتابع معه الأمر لتتوقف عن تناول هذه الأدوية.

ولا بدّ من الإشارة إلى إمكانية تناول الليتيوم مجدداً بعد مرور أشهرٍ الحمل الثلاثة لأن المشيمة تحمي الجنين الذي يُصبح أقل تأثراً به، ولكن يُفضل أن تبقى المرأة الحامل تحت إشراف طبيب مختص. ولا بدّ من مراقبة مستوى الليتيوم عن كثب لأن الكمية التي يحتاج إليها الجسم تتغير مع الحمل. لذلك تحتاج المرأة إلى إجراء تحاليل دمّ أكثر من العادة. ويفقد الطفل بعد الولادة الحماية التي كانت توفرها المشيمة، ويلتقط الليتيوم من حليب أمه فيتأثر به، لذلك لا يمكن للأم أن تُرضع طفلها في حال كانت تتناول الليتيوم.

كاربامازپين

يُعتبر هذا الدواء مهدئاً آخر يمكن استعماله مع الليتيوم أو بديلاً يتناوله الأشخاص الذين لا يستطيعون تناول الليتيوم لسبب أو لآخر. ويتعين على المريض الذي يتناول هذا الدواء أن يجري فحصاً للدم مرةً كلّ أسبوعين في الشهرين الأولين، على أن يجريه مرات أقل في الفترة التالية. ويمكن أن تكون الحرارة دليلاً على وجود مشكلات في الدمّ قد يسببها الكاربامازپين، لذلك يتعين على المريض أن يستشير الطبيب في حال واجه أي صعوبات.

فالبروات الصوديوم

يُستعمل هذا الدواء لمعالجة الصرع ويعمل على تهدئة المزاج. ولم يكن هذا الدواء يُستعمل في الماضي إلا في حال لم يعط الليتيوم أو الكاربامازپين نتيجةً مرضية، إلا أن الأطباء يفضلون اليوم هذا الدواء على غيره، علماً أنهم ينصحون المريض بإجراء فحص دمٍ بانتظام طوال فترة العلاج.

مهدئات آخرى

قد يستعمل الاختصاصيون الأدوية التي تُستعمل لمعالجة بعض الظروف التي تؤثر في الدماغ، كالصرع والتي تساعد على تهدئة المزاج، ومنها لاموتريغين وغابابينتين وتوبيرامات.

كما يُستعمل هرمون التيروكسين أحياناً لعلاج الأشخاص الذين يتأرجح مزاجهم بين البهيج والمتعكّر. وتُستعمل هذه الأدوية فقط في حال لم تقدم الأدوية الشائعة كالليتيوم والصوديوم فالبروات والكاربامازيين نتائج فعالة.

علاجات أخرى يصفها الأطباء لمعالجة الاكتئاب

الأدوية المنومة

تُعتبر مشكلات النوم من أكثر المشكلات شيوعاً بين المصابين بالاكتئاب، وقد تكون نتيجة الاكتئاب بحدّ ذاته، إلا أن الأمر لا يُعتبر قاعدةً عامة. وغالباً ما ينظر الأطباء إلى أسباب محتملة أخرى يمكن أن تكون سبباً مؤدياً إلى مشكلات النوم كالمتاعب الطبية، أو ربما الأدوية التي يتناولها المريض لعلاج مشكلات طبية معينة.

تساعد تقنيات إدارة الضغط النفسي وغير ذلك من التقنيات (راجع صفحة 52) على حلّ مشكلات النوم. غالباً ما يتحسن نوم المريض عند تناوله أدوية مضادة للاكتئاب في حال أتت مشكلات النوم نتيجةَ الاكتئاب، وأما في حال كانت هذه المشكلات مزعجةً ومتعبة يمكن للمريض أن يختار مضاداً للاكتئاب يتميز بأثر منوم إلى جانب وظيفته كمضاد للاكتئاب.

يستحيل أحياناً وصف دواء مضاد للاكتئاب منوم، في هذه الحالة يمكن أن يصف الطبيب مضاداً للالتهاب وحبوباً منومة على أن لا يواظب المريض على استعمال هذه الحبوب لفترة قصيرة لا تتعدى الأسبوعين كأقصى حدّ. ويصعب على بعض الأشخاص التوقف عن تناول الحبوب المنومة، فيدمنون عليها، وقد يعانون من أعراض الامتناع. حتى وإن وصف الطبيب هذه الحبوب على المدى القصير، يُفضل استعمالها بشكل متقطع. تتعدد أنواع الحبوب المنومة. يصف الأطباء أحياناً أدويةً كالتيمازيبام والأوكسازيبام لأنها تنتمي إلى عائلة ديازبام (الاسم السابق لفاليوم). طرحت بعض الشركات حبوباً منومة جديدة في الأسواق ومنها زوبيكلون، إلا أنها تعمل تماماً كالديازبام وتؤدي إلى مشكلات الإدمان عينها.

تسبب بعض أقراص حمى القش والأدوية المضادة للهيستامين النعاس لذلك يصفها بعض الأطباء كحبوب منومة. ولكن لا بدّ من الإشارة إلى أن الحبوب المنومة لا تعالج الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى قلة النوم.

الحبوب المضادة للعصاب

يشعر بعض الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب بالعصاب الذي يأخذ شكل أعراض الاكتئاب، وتماماً كالنوم، يتحسن عندما يُشفى من حالة الاكتئاب.

وقد يصف الأطباء، في حال كان العصاب شديداً، دواءً مضاداً للعصاب إضافة إلى الدواء المضاد للاكتئاب. وتتعدد أنواع الأدوية التي يصفها الأطباء لعلاج حالات العصاب ومنها، على سبيل المثال بروبرانول وديازبام وبوسبيرون. ولكن من الأفضل تجنب استعمال الأدوية المضادة للاكتئاب والأدوية المضادة للعصاب، إذ تعمل الأدوية المضادة للاكتئاب وحدها لعلاج الاكتئاب أو مع علاجات نفسية. كما يتعين على المرء المصاب بالاكتئاب استعمال الدواء المضاد للعصاب لفترة قصيرة في حال اضطر إلى ذلك. ويمكن أن يتبع المرء علاجاً شبيهاً بالديازبام لفترة أسبوعين فقط، إلا أن هذا العلاج يجب أن لا يطول أكثر من ذلك خشية الإدمان عليه.

علاج الاكتئاب الذهاني

قد يفقد الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب شديد علاقتهم بالواقع فتصيبهم التوهّمات والهلوسة. وفي هذه الحالة، يصف الطبيب نوعين من الدواء:

1. دواء يؤثر في الاكتئاب
2. دواء يؤثر في التوهّمات والهلوسة (مضاد للذهان).

أشارت بعض الدراسات أن مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات ومضادات الذهان تأتي بنتائج أفضل من تلك التي تأتي بها مضادات الاكتئاب وحدها في حالات مشابهة. وتُعتبر بعض الأدوية المضادة

للذهان كالكلوربرومازين وتريفليوبيرازين وهالوبيريدول أدويةً قوية جداً يمكن أن تؤدي إلى أعراض جانبية كثيرة. وتترك الأدوية المضادة للذهان الجديدة كالأولانزابين وريسبيريدون آثار جانبية أقل، وسجلت رواجاً بين الأطباء الذين عمدوا إلى وصفها لعلاج مرضاهم.

يصف الأطباء الأدوية المضادة للذهان فقط لعلاج أعراض الذهان على أن يخفف المريض الجرعة التي يتناولها قبل أن يوقفها تماماً، فيستمر في تناول الدواء المضاد للاكتئاب وحده.

الدواء المضاد للاكتئاب الأفضل

يتوفر في السوق أكثر من ثلاثين دواءً مضاداً للاكتئاب. ويختلف الأطباء حول المضاد الأفضل للاكتئاب، لا سيما في ظلّ غياب الدراسات حول هذا الموضوع. وتشير بعض الدراسات البحثية الخاصة أن آثار الأدوية المضادة للاكتئاب التي ترمي إلى علاج حالات الاكتئاب الخفيفة تتخطى حسناتها، في حين أن الأطباء ينصحون حالياً باستعمال المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين أولاً لعلاج حالات الاكتئاب المتوسطة والحادة لأن المرضى لا يتوقفون عن تناولها بقدر ما يتوقفون عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات، وأما في يتعلق بالاكتئاب المتقلب، فتبدو مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضادة للاكتئاب أكثر فعالية.

يتوقف اختيار الدواء المضاد للاكتئاب على عدد من العوامل نذكر منها على سبيل المثال مدى ملائمة دواء معين للمريض أو في نجاح علاجٍ سبق أن تلقاه المريض أو فشله.

هل يلائمك هذا النوع من الدواء؟

تترك مضادات الاكتئاب آثاراً جانبية متعددة على الإنسان، وغالباً ما يكون الأشخاص الضعفاء عرضة للتأثر بهذه الآثار. وفي الواقع من الأفضل أن تغيّر دواءً معيناً مضاداً للاكتئاب في حال عجزت عن تحمّل آثاره الجانبية، إلا أن ذلك لا يعني أن تغيّر دواءك

كلما عجزت عن تحمل آثاره السلبية؛ فغالباً ما تكون الآثار الجانبية أقل ازعاجاً من الاكتئاب، إضافة إلى ذلك، لا يُظهِر الدواء نتائج فعالة إلا إذا واظب المريض على تناوله.

يمكن أن تظهر بعض المتاعب العضوية، ومنها مشكلات القلب عند تناول مضاد للاكتئاب، لذلك من الأفضل أن تُعلِم طبيبك بأي عرض صحي قد يصيبك فتحصل فوراً على علاج نافع.

يميلً الأطباء إلى منع النساء الحوامل والمرضِعات من استعمال مضادات الاكتئاب الجديدة إلى أن يتأكدوا أنها لا تؤذي الطفل.

العلاجات السابقة

يُفضل في حال سبق أن أصِبت باكتئاب وتلقيّت علاجاً مضاداً للاكتئاب أن تتناول العلاج عينَه، فهو من دون شكّ سيأتي بنتائج جيدة إن سبق أن فعل ذلك.

في حال، واظب المريض على تناول جرعات صحيحة من دواء مضاد للاكتئاب من فئة معينة (باستعمال المثبّطات الانتقائية لإعادةً امتصاص السيروتونين على سبيل المثال) في الأوقات الصحيحة ولم تتحسن حالته، فقد ينصحه الطبيب بتناول دواءٍ من فئة أخرى (المضادات ثلاثية الحلقات على سبيل المثال).

من يدري قد يزيد ذلك من فرص النجاح. ولكن في حال لم ترغب في تغيير نوع الدواء الذي تتناوله أو طرأت ظروف معينة تدفعك للمواظبة على تناول دواءٍ معين من فئة معينة (فعلى سبيل المثال في حال كنت تعاني من مشكلات في القلب، تُعتبر المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين الخيار الأفضل) وكما قد ينجح أحياناً تغيير الدواء إلى دواء آخر من الفئة نفسها.

ماذا يحصل في حال تناولت نوعين من الدواء المضاد للاكتئاب في الوقت عينه من دون أن يأتيا بنتائج فعالة؟

غالباً ما يتحسن معظم المرضى في حين يتناولون الجرعة الصحيحة من الدواء المضاد للاكتئاب الذي يصفه الطبيب على

مدى فترة زمنية كافية، وأما البقية فلا يتحسنون إلا بعد تناول دواءٍ ثانٍ. قليلون هم الأشخاص الذين لا يتحسنون بعد تناول نوعين مختلفين من الأدوية المضادة للاكتئاب. وفي حال حصل ذلك، لا تيأس، فالحلول البديلة تبقى عديدة متنوعة وتشمل ما يلي:

- استعمال جرعة أعلى من دواء معين مضاد للاكتئاب
- تناول أقراص أخرى تزيد من وظيفة الدواء المضاد للاكتئاب الذي تتناوله
- تناول مجموعة من الأدوية المضادة للاكتئاب

يُشرف الطبيب على بعض هذه التغيرات إلا أن معظمها يتطلب إحالة المريض إلى اختصاصي أمراض نفسية، ذلك أنه قد يحتاج إلى مراقبة دقيقة يعجز الطبيب العام عن القيام بها، لا سيما إذا كان يتناول نوعين من الأدوية المضادة للاكتئاب.

النقاط الأساسية

- تُعتبر الأدوية المضادة للاكتئاب علاجاً فعالاً
- لا يدمن الإنسان على الأدوية المضادة للاكتئاب
- يمكن تخفيف الآثار الجانبية لبعض الأدوية بتناول جرعة خفيفة من الدواء في البداية أو تناول دواء جديد

العلاج الجسدي

العلاج بالصدمات الكهربائية

يُعتبر العلاج بالصدمات الكهربائية واحداً من أكثر أنواع العلاجات النفسية المثيرة للجدل، إلا أنه أكثرها فعاليةً أيضاً، فهو يؤثر سريعاً في معظم الناس (8 من أصل 10) عندما يُنفذ في شكلٍ صحيح. وقد أثبتت التجارب أنه علاجٌ آمن.

يُستعمل العلاج بالصدمات الكهربائية لمعالجة الأشخاص:

- الذين لم تتحسن حالتهم نتيجة الأدوية المضادة للاكتئاب والعلاجات النفسية.
- الذين يعانون من ظروف طبية معينة لا تسمح لهم بتناول الأدوية المضادة للاكتئاب.
- الذين يعانون من اكتئاب شديد يهدد حياتهم (لا يتناولون الطعام أو الشراب).

يمارس بعض الأطباء هذا العلاج مع النساء اللواتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة الشديد لأنه يعطي نتائج فورية ويساعدهن على بناء علاقة مع أطفالهن.

يخضع المرضى الذين سبق أن تلقوا علاجاً ناجحاً بالصدمات الكهربائية لهذا العلاج في العيادات الخارجية، إلا أن معظم الناس يفضلون البقاء في المستشفى للعلاج.

قد يشعر بعض الأشخاص بالقرف عند الحديث عن العلاج بالصدمات الكهربائية. وفي الواقع، يعجز الناقدون عن فهم الأسباب

التي تدفع أطباء الأمراض النفسية لاستعمال هذا العلاج الهمجي، فيقولون أن طريقة عمل هذا النوع من العلاج تبقى غامضة، وأنه يسبب مشكلات دائمة في المخّ ويشبه إلى حد ما أشكال التعذيب التي راجت في القرون الوسطى، والتي لم يعدً طبّ القرن الحالي يستوعبها.

كلّ ما في الأمر أن الأطباء ما كانوا ليعمدوا إلى استعمال هذا النوع من العلاج ما لم يكن فعالاً ولا يتسبب بأي مخاطر. في الحقيقة، يبقى طبيب الأمراض النفسية مهنيّاً يتحمل مسؤولية تجاه مرضاه. صحيحٌ أن طريقة عمل العلاج بالصدمات الكهربائية لا يزال مبهماً، إلا أن الأطباء يقدمون علاجات غريبة وغير مفهومة لعدد كبير من الأمراض.

أًثبتت الدراسات أن المشكلات التي يسببها العلاج بالصدمات الكهربائية تبقى أقل من الاكتئاب بحدّ ذاته. فقد اشتكى بعض الأشخاص من فقدان مؤقت للذاكرة إلا أن التغيرات التي طالت هذا النمط العلاجي حدّ كثيراً من هذا العرض، ولذلك صرّح عددٌ كبير من الأشخاص الذي تلقوا هذا العلاج أنهم لا يعانون من فقدان في الذاكرة، بل يؤكد الجميع أن ذاكرتهم باتت أفضل بعد أن تخلصوا من الاكتئاب.

لا يحلّ العلاج بالصدمات الكهربائية المشكلات الكامنة التي تسبب الاكتئاب، إلا أنها تعيد المرء إلى حالة يستطيع معها التفكير في هذه المشكلات. وعلى غرار العلاجاتً التي تعتمد على تناول أدوية مضادة للاكتئاب، يضمن العلاج بالصدمات الكهربائية بقاء المريض بصحة جيدة. وأما إذا كنت تعاني من اكتئاب حاد فاعلم أنك معرض لأزمةٍ أخرى.

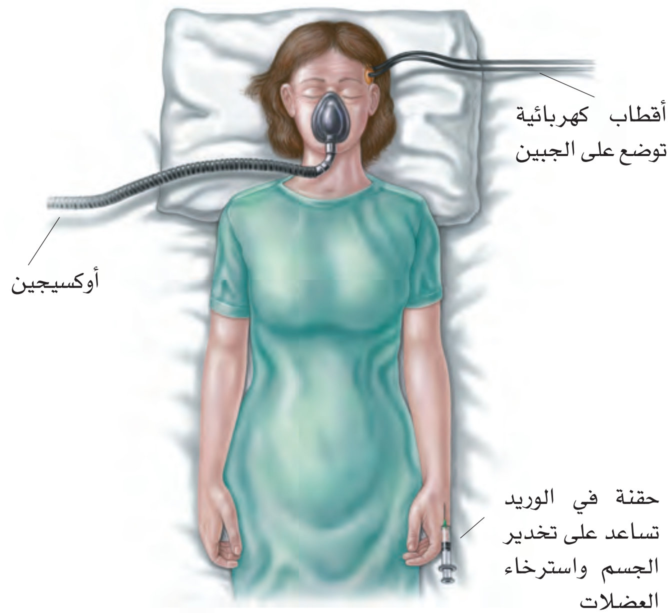
كيف يعمل العلاج بالصدمات الكهربائية؟

يعطي طبيب التخدير حقنة لتخدير المريض لفترة قصيرة تساعده على النوم والاسترخاء. يضع الطبيب قناع الأوكسيجين على وجه المريض النائم، ثم يمرر شحنة كهربائية صغيرة عبر

دماغه باستعمال أقطاب كهربائية توضع على الجبين. تبلغ قوة التيار الكهربائي الذي يستعمله الطبيب في هذا العلاج 1/10 أي القوة عينها المستعملة لإعادة النبض إلى قلب توقف عن الخفقان. وفي حال اخترت الخضوع لهذا العلاج من دون تخدير يساعد على النوم أو الاسترخاء، ستشعر بنوبة قصيرة وببعض الوخز في أصابع القدمين لبضع ثوانٍ، مما يشير إلى أن الدماغ أصيب بنوبة معينة وأن الجسم لم يتأثر. بعد مرور 10 إلى 15 دقيقة ستستيقظ. وقد يشتكي بعض الأشخاص من سوء ذاكرة أو من بعض التشوش مباشرةً بعد العلاج.

العلاج بالصدمات الكهربائية

وضعية العلاج بالصدمات الكهربائية



يبدأ مفعول العلاج بالصدمات الكهربائية بعد برهة، وغالباً ما يشعر معظم الأشخاص بتحسن هام بعد فترة أسبوعين، علماً أن معظمهم يتلقى من ست إلى عشر جلسات علاجية على مدى بضع أسابيع (علاجين إلى ثلاثة علاجات في الأسبوع).

الخضوع للعلاج بالصدمات الكهربائية

على غرار العمليات الجراحية، لا بدّ أن يحصل الطبيب على موافقة خطية من المريض قبل إجراء العلاج بالصدمات الكهربائية، وإلا لن يُقدم على ذلك. وقد يُخضعك الطبيب لهذا العلاج من دون أن ينال موافقتك في حال كانت حياتك عرضةً للخطر، أو في حال اتفق طبيبك العام وعامل اجتماعي اختصاصي مدرب وطبيب أمراض نفسية على ضرورة خضوعك لهذا العلاج. بعد ذلك يتم استدعاء طبيب أمراض نفسية مستقل لتقييم الحالة، ولا بدّ أن يوافق على ضرورة إجراء هذا العلاج قبل أن تخضع له، كما يحدد عدد الجلسات التي تحتاجها. ولكن في حال بدا أن انتظار طبيب الأمراض النفسي المستقل سيشكل خطراً على حياتك، يمكن للأطباء أن يباشروا بالعلاج من دونه.

التحفيز المغناطيسي المتكرر عبر قحف الجمجمة

يُعتبر التحفيز المغناطيسي المتكرر عبر قحف الجمجمة تقنية جديدة يؤمن البعض أنها مفيدة لعلاج الاكتئاب. في هذا العلاج يقوم الطبيب بتحريك عصا يدوية تنتج حقلاً مغناطيسياً فوق الرأس، ويمكن للمريض أن يقوم بهذا العلاج بنفسه، فلا يحتاج بالتالي إلى النوم أو إلى التخدير.

يؤثر الحقل المغناطيسي على الخلايا العصبية، ويقول البعض أنه يساعد على إعادة توازن المواد الكيميائية التي يؤدي خللها إلى أعراض الاكتئاب. وأظهرت دراسات أولية سلامة وفعالية هذا العلاج، وقد خضع بعض الأشخاص فعلاً لهذا العلاج ويقسمون أنه علاجٌ فعال. ولكن لا بدّ أن يجري الأطباء دراسات إضافية على هذا العلاج قبل أن ينصحوا باستخدامه.

النقاط الأساسية

- لا يخضع للعلاج بالصدمات الكهربائية إلا المرضى الذين يحتاجون إليه بشدة
- يُعتبر هذا العلاج علاجاً آمناً للاكتئاب
- لا يؤدي العلاج بالصدمات الكهربائية إلى تضرر الدماغ

ماذا يحصل حين تقصد طبيبك العام؟

ليكن طبيبك العام أول من تستشيره في حال شعرت أنك تعاني من اكتئاب، إذ سيقدم لك المساعدة المختصة:

- سيناقش المشكلات التي تعاني منها ويتأكد من أن الاكتئاب لم يكن نتيجة مرض عضوي.
- سيقرر درجة الاًكتئاب الذي تعاني منه
- لا يصف الطبيب العام عادةً دواءً لمريض يعاني من اكتئاب خفيف، بل يقدم له النصح والإرشادات ليعرف كيف يساعد نفسه ويقدم له معلومات عن الاكتئاب، ثم يحدد له موعداً بعد أسبوعين ليتأكد أن الأمور تسير على خير ما يرام. في حال لم تكن الأمور أفضل حالاً بعد مرور أسبوعين، سيقترح الطبيب العام طلب الاستشارة والخضوع لعلاج نفسي. ولكن في حال سبق أن أصبت بالاكتئاب سينصحك الطبيب العام بتلقي العلاج الذي استفدت منه في المرة السابقة.

- في حال كنت مصاباً باكتئاب متوسط، يصف لك الطبيب العام دواءً مضاداً للاكتئاب، ويحيلك إلى طبيب أمراض نفسية أو إلى استشاري.
- في حال لم ترغب في تناول دواء مضاد للاكتئاب، يراقب الطبيب العام تقدّم حالتك، فإذا قرر أنك بحاجة إلى هذا الدواء، يتعين عليك أن تفكر جدياً بتناوله.
- في حال كنت مصاباً باكتئاب حاد، قد يعالجك الطبيب العام، إلا أنه على الأرجح سيحيلك إلى طبيب أمراض نفسية استناداً إلى الأعراض التي تعاني منها.
- في حال كنت مصاباً باكتئاب خفيف أو متوسط أو حاد، وبدأت بتناول دواء مضاد للاكتئاب، سيطلب منك الطبيب العام زيارته بعد أسبوعٍ أو أسبوعين من تاريخ تناول هذ الدواء ليتأكد من أن أمورك تسير على خير ما يرام، وأنه لا يوجد لهذه الحبوب أي أعراض جانبية.
- يمكنك أن تغيّر الدواء الذي تتناوله في حال عجزت عن تحمله، لذلك لا تتردد بإخبار طبيبك بأي سوء قد يحصل لك.
- تعمل هذه الحبوب تدريجياً، لذلك ستلاحظ تحسناً في البداية يطال نمط نومك واختفاء التعب، في حين أن مزاجك سيبقى مكتئباً لفترة أطول.
- يتعين عليك أن تراجع الطبيب العام بانتظام لتحصل على حبوب إضافية، ولتتأكد من أن كلّ شيء يسير على خير ما يرام.
- بعد مرور أربعة أسابيع، ستكون حالك أفضل مما كانت عليه في البداية. قد لا تكون الأعراض اختفت جميعها، إلا أنك تسير من دون شكّ على درب الشفاء. بعد ذلك ستخفف من جرعة الدواء التي تتناولها قبل أن توقفها نهائياً بإشراف طبيبك العام.
- في حال لم تلاحظ أي تحسن بعد مرور أربعة أسابيع، سيعمد الطبيب العام إلى تغيير الدواء، ولكن في حال شعرت بتحسن جزئي، سينصحك الطبيب بالاستمرار بتناول دوائك علّه يبدأ

بالتأثير فيك.

- في حال تحسنت بعد مرور أسبوعين إضافيين، سينصحك الطبيب بالمواظبة على تناول الدواء عينه لمدة ستة أسابيع على الأقل قبل أن يخفف الجرعة.
- في حال لم تتحسن حالك على الرغم من أنك كنت تتناول دواءك تماماً كما وصفه الطبيب، يلجأ الأطباء إلى أحد الأمرين التاليين: تغيير الدواء الذي سبق ووصفوه مرةً جديدة أو إحالتك إلى طبيب أمراض نفسية.
- يقيّم طبيب الأمراض النفسية حالتك مجدداً ليتأكد من عدم وجود شيء آخر يسبب لك الاكتئاب. وفي حال تأكد من هذا الأمر سيصف لك نوعاً جديداً من الدواء أو سيلجأ إلى العلاج الإدراكي السلوكي في حال لم تخضع له سابقاً بالإضافة إلى الدواء طبعاً.
- في حال لم تتحسن في غضون شهر، سيفكر طبيب الأمراض النفسية بدواء جديد أو بمجموعةٍ من الأدوية، أو سيحيلك إلى المستشفى للقيام ببعض الفحوص وتقييم حالتك.
- تتعدد أنواع الأدوية التي قد يصفها لك طبيب الأمراض النفسية لذلك حاول أن تبقى إيجابياً بينما يحاول العثور على العلاج الأنسب لحالتك.
- في حال شعرت باكتئاب شديد منذ البداية فساورتك التوهّم والأفكار الانتحارية وتوقفت عن تناول الطعام والشراب، سيحيلك الطبيب العام مباشرةً إلى طبيب أمراض نفسية الذي قد يحيلك بدوره إلى المستشفى ليبدأ علاجك في محيط آمن، أو سيصف لك مجموعةً من العلاجات تعتمد على الأدوية والعلاج النفسي كمريض خارجي.

كيف تبقى بحالة جيدة؟

ما إن تُشفى من الاكتئاب، ستلاحظ أن التحدي لا يزال قائماً. يبقى الأشخاص الذين تعرضوا سابقاً لنوبة اكتئاب عرضةً للاكتئاب مجدداً أكثر من أولئك الذين لم يسبق أن اختبروا الاكتئاب.

ولكن تتعدد الأساليب التي يمكن اتباعها لتخفيف احتمال الإصابة بأزمة اكتئاب أخرى، نذكرٍ منها ما يلي:

- حاول أن تزيد تدريجياً من النشاطات التي تُفرحك
- مارس التمارين الرياضية بانتظام فهي تُبهج مزاجك
- تجنب الكحول والأدوية الممنوعة فهي تمنحك السعادة الآنية إلا أنها تزيد من حدة الاكتئاب بعد ذلك
- في حال انعزلت عن الآخرين ولم ترغب في أن يحمل أصدقاؤك عبء مشكلاتك، انضم إلى مجموعة مساعدة ذاتية لتتحدث عن مشكلاتك ومشاعرك
- استعمل تقنيات الاسترخاء الواردة في هذا الكتاب كلما شعرت بالضغط النفسي (راجع صفحة 52)
- في حال لجأت إلى العلاج، حاول أن تتأكد من أنك تستعمل ما تعلمت من مهارات في حلّ المشكلات والتواصل
- قد تخفف جلستان إلى أربع جلسات علاج نفسي، كالعلاج الإدراكي السلوكي، في غضون عام من احتمال الانتكاس
- واظب على تناول الدواء الذي وصفه لك الطبيب طوال المدة التي حددها لك من دون انقطاع
- في حال أصبت بنوبة اكتئاب واحدة، سينصحك الطبيب بتناول الأدوية لفترة تتراوح بين الستة أشهر والعام؛ أما في حال سبق أن أصبت بعدة نوبات اكتئاب قد ينصحك الطبيب بالاستمرار بتناوَل الدواء عينه لمدة سنتين على الأقل
- في حال انتابتك حالات اكتئاب متكررة، سينصحك الطبيب بتناول دواء الليتيوم الذي ثبُت أنه يخفف عدد فترات الاكتئاب التي قد تصيب الإنسان
- لا تتوقف عن تناول دواء معين، ولا تخفف الجرعة التي تتناولها إلا بعد استشارة طبيبك ومناقشة الأمر معه

النساء والاكتئاب

الاكتئاب والجنس

يبلغ عدد النساء اللاتي يتعرضن للاكتئاب ضعفي عدد الرجال ويُعزى ذلك إلى عدد من الأسباب:

- تعترف المرأة بمشاعرها أكثر من الرجل .
- يرى الأطباء الرجال أن المرأة أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال، لذلك يشخصون إصابتهن بالاكتئاب أكثر من الرجال.
- تزور المرأة الطبيب أكثر من الرجل، لذلك يجد الأطباء فرصةً لتشخيص إصابتهن بالاكتئاب أكثر من الرجال.

تُعتبر هذه العوامل جميعها مهمة، ولكن يضاف إليها الفارق الجسدي بين الرجل والمرأة الذي يجعل النساء أكثر عرضةً للاكتئاب من الرجال. والأهم من كل ذلك يبقى مستوى هرموني الجنس الأستروجين والبروجيستيرون. فيكون مستوى هذه الهرمونات لدى المرأة أعلى مما هو لدى الرجل، وتراه يتغيّر مع الدورة الشهرية وأثناء الحمل وعند الولادة، وفي مرحلة انقطاع

الطمث. وكذلك يمكن أن تتسبب الحبوب التي تحتوي على هرمونات الجنس بالاكتئاب.

الدورة الشهرية

تتغير مستويات البروجيستيرون والأستروجين في أثناء الدورة الشهرية. فالجسم يفرز البروجيستيرون لفترة عشرة أيام قبل موعد الدورة الشهرية لينخفض مستواه بعد ذلك. وقد أشار العلماء إلى أن هذا الانخفاض يشكل سبباً من أسباب أعراض ما قبل الدورة الشهرية، والتي تُعرف أيضاً بالتوتر الذي يسبق الدورة الشهرية. وغالباً ما تبدأ هذه الأعراض قبل بضعة أيام من موعد الدورة الشهرية، وتنتهي بعد فترة قصيرة من بدايتها، علماً أن بعض الأعراض تنتهي مباشرةً مع بداية الدورة الشهرية.

لا تعاني جميع النساء من أعراض ما قبل الدورة الشهرية عينها، إلا أنهن يعانين جميعاً من تصلب الثدي وانتفاخ وألم في البطن مع تهيج وعصاب واكتئاب.

يعتقد بعض الأطباء أن أعراض ما قبل الدورة الشهرية هي نتيجة تغيرات تطرأ على مستويات البروجيستيرون، في حين يعتقد آخرون أنها نتيجة القلق، فيقولون أن المرأة التي ترغب بشدة في الإنجاب تتمنى أن لا تأتيها الدورة الشهرية في حين تتمنى المرأة التي لا ترغب في الإنجاب أن تأتيها هذه الدورة. في كلا الحالتين، يسيطر القلق على المرأة قبل موعد الدورة الشهرية. ولكن لا بدّ من الإشارة إلى أن الدراسات لم تثبت يوماً صحة هذه النظريات النفسية.

على الرغم من تنوع العلاجات التي استُعملت لعلاج أعراض ما قبل الدورة الشهرية، ومنها العلاج بالهرمون وأقراص المياه (مدر البول)، إلا أن أياً منها لم يرشح عنه النتائج الفعالة المرجوة منه. ولذلك يبدو أن مشاعر الدعم والتعاطف والتفهم تبقى الحلّ الأنسب في حين يُفضل أن لا تلجأ إلى الأدوية إلا النساء اللواتي يعانين من أعراض شديدة جداً. ويُشار ههنا إلى وجود عدد من المراكز المتخصصة التي تعالج أعراض ما قبل الولادة، والتي ثَبُت أنها تساعد على التحسن بشكل كبير.

الاكتئاب والأمومة

يرتفع مستوى الأستروجين والبروجيستيرون كثيراً أثناء الحمل وتنخفض كثيراً بعد الوضع. وغالباً ما يسبب هذا التغير المفاجئ اكتئاباً. ويعاني حوالى نصف نساء العالم من اكتئاب الولادة بعد الوضع أو سوداوية الأمومة، علماً أن 15 % من النساء يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة يتراوح بين الاكتئاب الخفيف والمتوسط، في حين أن امرأةً من أصل 500 تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة الحاد.

سوداوية الأمومة

يعاني نصف الأمهات الجدد من سوداوية الولادة في الأسبوع الذي يلي الوضع. فغالباً ما تشعر الأمهات الجدد تقريباً في اليوم الثالث بعد الولادة بالضيق والحزن، ثم يعدن إلى حالتهن الطبيعية السابقة في نهاية الأسبوع الأول، وفي غضون ذلك لن تحتاج هذه

الأمهات إلا إلى بعض الدعم والحبّ والتفهم.

اكتئاب ما بعد الولادة الخفيف والمتوسط

يشيع الاكتئاب طويل الأمد بعد الولادة. وغالباً ما يكون هذا الاكتئاب واضحاً، لا سيما وأن الأم الجديدة تنشغل بمسؤوليتها أو تبقى مستيقظةً طوال الليل تسهر على راحة طفلها. وغالباً ما تنتاب حالات الاكتئاب الشديدة الأم بعد الولادة بفترة قصيرة، إلا أن أقلها حدة وأكثرها شيوعاً هي تلك التي تبدأ بعد فترة تتراوح بين الأسبوعين والسنة من الوضع. وقد يبدأ الاكتئاب أحياناً في الفترة التي يخفّ فيها دعم العائلة والأصدقاء واهتمامهم. وتبدو الأعراض في هذه الحالة مبهمة أكثر مقارنة بغيرها من أنواع الاكتئاب، فتكون المرأة قلقة، لا سيما في ما يتعلق بحالة طفلها. وقد تشعر بالذنب فتلوم نفسها وتنتقدها وينتابها التعب والضيق.

يصعب شرح اكتئاب ما بعد الولادة بتغير بسيط يطرأ على الهرمونات، فهذا التغير غالباً ما يحصل قبل فترة طويلة من هذا الاكتئاب. ويجعل هذا التغيير المرأة عرضةً للاكتئاب، إلا أن العوامل الاجتماعية تفعل فعلها أيضاً في هذا الشأن.

عموماً، تبقى النساء عرضةً لخطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة المتزايد، لا سيما بعد فترة حمل صعبة أو ولادة صعبة حين تأتي توقعات الأمومة واختلاف الدور أقل من التوقعات، أو حين تسبب ولادة الطفل متاعب في العلاقة.

غالباً ما تحتاج النساء اللواتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة إلى العلاج. وقد أظهرت دراسة حديثة أن الأدوية المضادة للاكتئاب والعلاج الإدراكي السلوكي (راجع صفحة 67) تأتي بنتائج فعالة مرضية، علماً أنه يمكن للأم المكتئبة التي تتناول دواءً للتخلص من اكتئابها إرضاع طفلها إلا أن كميات صغيرة من هذا الدواء قد تنتقل إلى الطفل عبر الحليب. وعندما تتطلب حالة الاكتئاب جرعةً عالية، أو في حال كان الطفل حساساً جداً للدواء، يتعين على الأم أن ترضع طفلها بواسطة الزجاجة في ظلّ غياب أي دواءٍ آخر مناسب.

عوامل الخطر التي تزيد من احتمال الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

تزيد بعض العوامل من احتمال إصابة المرأة باكتئاب ما بعد الولادة. كلما ازدادت عوامل الخطر، ازداد احتمال إصابة المرأة بالاكتئاب.

قبل ولادة الطفل

- مشكلات خصوبة
- أمراض نفسية سابقة
- إصابة أحد أفراد العائلة بأمراض نفسية
- والدة وحيدة
- مشكلات مالية كبيرة
- الإنجاب في سن مبكرة (أقل من 16 عاماً)
- الإنجاب بعد سن الخامسة والثلاثين
- شكّ في الرغبة في الإنجاب
- مخاوف تتعلق بصحة الطفل
- قلق يتراوح بين القلق الخفيف والمتوسط في أثناء أشهر الحمل الثلاثة
- ولادة صعبة

بعد ولادة الطفل

- ولادة قبل أوانها (قبل الأسبوع السابع والثلاثين)
- مرض جسدي
- عزلة اجتماعية
- قلة الدعم من الشريك
- العودة إلى العمل بمستوى أقدمية أقل

غالباً ما تساعد مشاركة الزوج وتفهمه المرأة التي تتلقى علاجاً يساعدها على التخلص من اكتئاب ما بعد الولادة. وفي بعض الأحيان، قد يحتاج الوالد أيضاً إلى الدعم: إذ يكون الوالد الجديد أيضاً عرضةً للاكتئاب، لا سيما إذا كانت زوجته مكتئبة. وعندما يتعلق الأمر بمعدلات الشفاء، نلاحظ أن الدواء يُحدث في العادة فارقاً كبيراً: فالنساء اللواتي يتلقين علاجاً للتخلص من اكتئاب ما بعد الولادة تتحسن أحوالهن تماماً، في حين أن النساء اللواتي لا يتلقين العلاج لا يتحسنّ إلا بنسبة 50٪ بعد ولادة طفلهن الأول.

اكتئاب ما بعد الولادة الحاد

يُصيب نوع غير اعتيادي من اكتئاب ما بعد الولادة عددٌ قليل من النساء اللواتي تكتئبن اكتئاباً حاداً بعد أول أسبوعين من الإنجاب. غالباً ما يحصل ذلك:

- بعد الحمل الأول
- لدى النساء اللواتي تعرضن سابقاً لمرض نفسي
- لدى النساء اللواتي ينتمين إلى عائلةً تعرض أحد أفرادها لمرض نفسي

يعتقدً البعض أن التغيير الهرموني يمكن أن يثير الاكتئاب لدى النساء اللاتي يحتمل إصابتهن به.

في حالات الاكتئاب الحاد، تخسر المرأة علاقتها بالواقع وقد تراودها التوهّمات وتنتابها حالة من الهلوسة. وغالباً ما تؤثر هذه الحالة في الطفل وتعرضه لخطر شديد، وقد سبق أن انتشرت أخبار وقصص عن أمهات قتلن أطفالهن بسبب حالة اكتئاب حادة ألمّت بهن بعد الإنجاب. وتعتقد بعض النساء المكتئبات أن العالم بات سيئاً جداً، فيفضلن قتل أولادهن لإبعادهم عن البؤس الذي ينتظرهم، في حين تعتقد أخريات أن سوءاً قد مسّ أولادهن وأنهن يقمن بعمل رحيم بقتلهم.

عندما تتعقد الأمور لهذه الدرجة، من الأفضل أن يتمّ إدخال المرأة إلى المستشفى حيث ستتلقى العلاج المناسب، لا سيما في

حال أظهرت ميلاً لإلحاق الضرر بطفلها أو بنفسها. وتبقى مستشفى الأمهات ووحدة العناية بالأطفال المكان الأنسب حيث يكون الاثنان بمأمن وبرعاية فريق متخصص يقدّم لهما المساعدة ويهتم بهما.

يعتمد العلاج في العادة على الأدوية المضادة للاكتئاب بالإضافة إلى أنواع أخرى من الأدوية قد يصفها الأطباء للحد من التوهّمات والهلوسة التي تنتاب الأم المكتئبة. ولا يمنع الأطباء عامةً الأم التي تتلقى علاجاً للاكتئاب من إرضاع طفلها، إلا أن الدواء ينتقل إلى الطفل عبر الحليب. وعندما تتطلب حالة الاكتئاب جرعةً عالية، أو في حال كان الطفل حساساً جداً للدواء، يتعين على الأم أن ترضع طفلها بواسطة الزجاجة في ظلّ غياب أي دواء آخرمناسب. أما الأم التي تتناول الليتيوم (صفحة 88) فيتعين عليها أن تتوقف عن إرضاع طفلها فغالباً ما يكون الأطفال حساسين تجاه هذا الدواء.

يقدّم بعض الأطباء علاجاً بالصدمات الكهربائية للتخلص من الاكتئاب الحاد بعد الإنجاب، لا سيما أن هذا العلاج يأتي بنتائج إيجابية سريعة تمكن الأم من إعادة بناء علاقتها بطفلها. ويلجأ الأطباء إلى الحبوب لعلاج معظم النساء المكتئبات.

وهنا لا بد من الإشارة إلى أن النساء اللواتي يتعرضن لاكتئاب ما بعد الولادة يمكن أن يشفين سريعاً، إلا أنهن يبقين عرضةً لهذا الاكتئاب عندما يحملن مرةً أخرى، لذلك يُفضل أن تخبر المرأة طبيبها أو طبيب الأطفال أنها سبقت وعانت من اكتئاب ما بعد الولادة قبل التفكير بإنجاب طفل آخر ليتمكن من مراقبة حالتها وتقديم علاجٍ فوري في حال استلزم الأمر.

انقطاع الطمث

تسعى النساء إلى الحصول على المساعدة للتخلص من الاكتئاب وهن في خريف العمر. ويعزي معظم الأطباء هذا الأمر إلى انقطاع الطمث (آخر دورة شهرية في حياة المرأة). تقول النظرية أن تغيّر مستوى الهرمونات يثير الاكتئاب تماماً كما يفعل بعد الإنجاب أو عند الشعور بأعراض ما قبل الدورة الشهرية. ولكن لم يجد العلماء دليلاً

موثوقاً يثبت أن الاكتئاب عرض شائع يصيب النساء في فترة انقطاع الطمث.

تتعدد بالطبع أنواع التغيرات الأخرى التي تطرأ على حياة المرأة في خريف عمرها، والتي قد تؤدي دوراً مهماً في إثارة الاكتئاب. فعلى سبيل المثال، يترك الأولاد منزل الوالدين في هذه المرحلة، وتتغير علاقة المرأة بشريكها، وقد يُصاب والديها بمرض معين.

في المملكة المتحدة، يعمد الأطباء إلى معالجة النساء اللواتي يُصبن بمرض نفسي قبيل فترة انقطاع الطمث بالأدوية المضادة للاكتئاب في حال بدا الأمر مناسباً، وذلك إسوةً بغيرهن من النساء اللواتي يعانين أيضاً من الاكتئاب. وأما في الولايات المتحدة، فيبدو أطباء الأمراض النفسية أكثر قناعةً بأن التغير الهرموني هو السبب الكامن وراء هذا الاكتئاب، لذلك يصفون علاجاً يعتمد على الأستروجين. ولا يبدو مفعول هذا العلاج واضحاً إلا أن بعض النساء في الولايات المتحدة ممن اتبعن علاجاً بالهرمونات البديلة (بما في ذلك الأستروجين) للتخلص من أعراض انقطاع الطمث يصرحنّ أن أحوالهن تحسنت وخفّ الاكتئاب الذي يشعرن به.

استئصال الرحم والإخصاء

ادعت بعض الأبحاث التي أجريت منذ بضع سنوات مضت أن النساء يبدون أكثر عرضةً للاكتئاب بعض إجراء عملية إخصاء أو استئصال رحم، إلا أن دراسات حديثة شككت في هذا الأمر. فالمبيضان يفرزان أعداداً من الهرمونات التي تبقى وظيفتها مبهمة. ويقول بعض الأطباء الأمريكيين أن إزالة هذه الهرمونات يسبب الاكتئاب. في المقابل يقول أطباءٌ آخرون أن استئصال الرحم يسبب الاكتئاب فقط لدى النساء اللواتي سبق وتعرضن لمرض نفسي، بينما يشير بعض الخبراء أن بعض النساء يشفين فعلاً من الأعراض النفسية بعد استئصال الرحم.

ينطبق الأمر كذلك على عمليات الإخصاء، بعبارة أخرى لن

تصاب المرأة بالاكتئاب بعد عملية الإخصاء، إلا في حال كانت عرضةً له.

المرأة القابعة في منزلها

ترتفع معدلات إصابة النساء بالاكتئاب بسبب ظروفهن الاجتماعية أكثر منه لأسباب هرمونية. راقب مجموعة من الباحثين في جنوب لندن ضمن دراسة مفصلية بارزة عدداً من النساء في منازلهن على مدى ساعات اليوم.

فوجدوا أن أكثر الناس عرضةً للاكتئاب هن الشابات أمهات ثلاثة أطفال أو أكثر دون العاشرة من العمر، واللواتي لا يحظين بدعم شريك أو أي شخص آخر يثقن به ويعشن في منازلهن بشكل تس، ولا يقمن بأي عملٍ خارج المنزل.

النقاط الأساسية

- تتعدد الأسباب التي بسببها تُشخص النساء بالإصابة بالاكتئاب أكثر من الرجال
- قد تثير التغيرات التي تطرأ على مستوى الأستروجين الاكتئاب.
- يشيع الاكتئاب بين النساء بعد الإنجاب، ولكن لا يمكن معالجته بفعالية

الاكتئاب لدى الصغار

أعراض الاكتئاب لدى الصغار

يتشابه الاكتئاب لدى الصغار والراشدين في أوجه عديدة إلا أن أوجه الاختلاف بينهما تبقى متنوعة عديدة.

تتشابه أعراض الاكتئاب لدى الصغار والراشدين، علماً أن الاكتئاب لدى الراشدين قد يؤدي إلى حدوث تغيرات جمة في المزاج تدوم لفترة طويلة. ومن ضمن هذه الأعراض التي يتعرض لها الإنسان منها ما هو جسدي، كقلة النوم أو كثرته، وضعف مستوى الطاقة، وما هو نفسي كالتركيز الضعيف أو رؤية العالم ومكانه منه ودوره فيه بشكلٍ سلبي.

إلا أن عدداً من الشباب قد ينكر شعور الحزن الذي يتملكه، حتى وإن بدا التغير واضحاً على سلوكهم، فينتابهم الحزن والضيق. ولم يحدد العلماء شكلاً ثابتاً تظهر فيه الكآبة لدى الصغار. فقد يلاحظ الطبيب العام بعض الأعراض على الصغير يستنتج منها أنه يعاني

اكتئاباً، كالصداع أو آلام في المعدة أو العظام من دون سبب عضوي واضح، في حين يتمثل الاكتئاب لدى بعض الصغار بأذية النفس أو فقدان الاهتمام بشكل عام بما يحيط بهم، وانعزال عن الآخرين، بينما يتمثل أول ما يتمثل لدى آخرين بتغيرات سلوكية كتراجع في المدرسة أو حدة في التعبير عن الآراء.

تختلف أعراض الاكتئاب من طفل إلى آخر وفقاً للعمر. وفي أغلب الأحيان لا يظهر الاكتئاب على الصغار الذين يكتفون بالتعبير عن مشكلات جسدية كالصداع أو آلام في البطن. وأما المراهقون فيشتكون أكثر من مزاج متعكّر وتراودهم بكثرة أفكار انتحارية.

مزاجي أو مكتئب؟

أظهرت الدراسات الوطنية أن عدداً من الصغار يُظهرون بعض أعراض الاكتئاب غير الخطيرة، بحيث لا تكفي ليتم تصنيفهم ضمن المصابين باكتئاب يحتاج إلى علاج فوري.

في الحقيقة، قد يبدو الفصل بين الاكتئاب ومشكلات المزاج العادية التي يعاني منها المراهق أمراً صعباً. فالمراهق المكتئب يعجز عن الاستمتاع بالحياة وعن تقدير نفسه والاعتزاز بها، فتراه لا يملك جواباً كافياً مقنعاً لدى سؤاله عن حسناته، إذ يعتقد أن ليس لديه الكثير مما يمكن الحديث عنه وأن الظرف السيء الذي يحكمه إنما هو من صنع يديه، وأن لا سبيل إلى تغيير ذلك. وعندما تتزامن هذه الأمور مع أعراض الاكتئاب لدى الشباب، كقلة التركيز وفقدان الثقة بالنفس وأوهام شديدة وأفكار انتحارية، لن يجد الطبيب صعوبة في تشخيص حالة هذا الإنسان!

في العادة يعلن الطبيب عن إصابة شخص معين بالاكتئاب حين تظهر عليه أعراض تؤدي إلى ألم شخصي أو تخلف اجتماعي.

غالباً ما يأخذ الطبيب بعض الوقت قبل أن يعلن تشخيصه النهائي. على غرار الإنسان الراشد، لا يبدو الصغير متعاوناً عندما يتعلق الأمر بطبيب أو معالج نفسي الذي يصنف اكتئاب الصغار أيضاً ضمن ثلاثة أقسام: الخفيف والمتوسط والحاد، استناداً إلى

عدد الأعراض التي تلحق به وكثافتها.

قد لا تستدعي حالة الاكتئاب التي تسيطر على الصغير العلاج إلا إذا توقف عن القيام بما يحب ويهوى، أو إذا تغيرت قدراته على القيامٍ بأموره الحياتية كأن يتراجع في مدرسته على سبيل المثال، خلافا لذلك قد لا تتطلب هذه الأعراض البسيطة إلا المراقبة.

عوامل الخطر والأرقام

يصيب الاكتئاب الصغار أقل مما يصيب الراشدين. ففي كلّ عام يُصاب 1 % من الأطفال ما قبل البلوغ بالاكتئاب، في حين يُصاب 3 % من الأطفال في مرحلة ما بعد البلوغ.

تتشابه بعض الأسباب التي تؤدي إلى اكتئاب الأطفال مع تلك التي تؤدي إلى اكتئاب الراشدين، ومنها على سبيل المثال الجينات والشخصية والمحيط العائلي، في حين تظهر أسباب خاصة بالأطفال ومنها الترهيب والاهتمام المفرط ونمو الشخصية والنمو الاجتماعي والتغيرات الهرمونية ونمو الدماغ.

ينشأ 95 % من فترات الاكتئاب الخطيرة لدى الأطفال والمراهقين بسبب صعوبات طويلة الأمد، ومنها عدم التناغم العائلي أو عدم التناغم مع الشريك أو الطلاق والانفصال أو العنف المنزلي أو التحرش الجسدي أو الجنسي أو مشكلات مدرسية أو فشل في امتحان ما.

من ناحية أخرى تندر حالات الاكتئاب التي تنشأ لدى الأطفال والمراهقين في ظل غياب مشكلات سابقة، وغالباً ما تنشأ هذه الحالات عن ظروف حياتية حالية ومنها العنف.

يثير حدثٌ معين ترك آثاراً سلبية كبيرة الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين كانفصال الأهل أو مشكلات مع صديق مقرّب.

يبدو الضغط الاجتماعي أيضاً عاملاً مهماً يؤديً إلى الاكتئاب، لا سيما أن معدلات الاكتئاب تبدو أعلى في المنازل الفقيرة أو المنازل التي يشرف عليها والد أو والدة من دون شريك، أو في العائلات التي لم يبلِ أحد الوالدين حسناً في الدراسة أو لدى الأطفال الذين

يقصدون مؤسسات عناية حكومية محلية أو سجن الأحداث.

غالباً ما يتزامن الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين مع مشكلات صحية عقلية، كالإدمان على المخدرات أو الكحول أو النشاط المفرط.

علاج الاكتئاب في مرحلة الطفولة

لا يتلقى معظم الأطفال والمراهقين المكتئبين العلاج لأنهم لا يرغبون في السعي للحصول على المساعدة، بسبب الخجل الذي ينتابهم أمام الإصابة بأمراض نفسية. إضافة إلى ذلك قد لا يحصل الأطفال والمراهقون على المساعدة الضرورية، لأن الأهل وخبراء الصحة والمعلمين يهملون احتمال إصابة أولادهم في هذه المرحلة العمرية بالاكتئاب. وتبيّن الأرقام أن المحيط العائلي والمدرسي والاجتماعي لا يلاحظ الاكتئاب الذي يصيب 75 ٪ من الأطفال والمراهقين.

الأطفال المعرضون جداً للاكتئاب

- الأطفال الذين يرفضون الذهاب إلى المدرسة
- الأطفال المعنفون
- المراهقون الذين عانوا من أحداث مؤذية مهمة
- المراهقون الذي أذوا أنفسهم عدة مرات
- المراهقون الذين يعيشون وسط عائلة تملؤها المشكلات
- المراهقون المدمنون على المخدرات والكحول

لا بدّ أن تتوجه الاستراتيجيات العلاجية إلى الطفل بجوانبه كافةً إذ يعاني عددٌ من الأطفال أو المراهقين المكتئبين من مشكلات صحية عقلية أخرى غالباً ما تكون اجتماعية أو عائلية. لذلك لا بدّ من معالجة هذه الجوانب والاهتمام بها حق الاهتمام. كذلك لا بدّ أن نولي الاهتمام الضروري للمشكلات النفسية التي قد يعاني منها الأهل، كالاكتئاب على سبيل المثال، وأن نسعى إلى معالجتها.

لا بدّ أن يرمي برنامج العلاج إلى ما يلي:

- التخلص من الاكتئاب
- حل المشكلات الصحية العقلية الأخرى
- تحسين النمو الاجتماعي والعاطفي والأداء المدرسي
- تخفيف الضغط العائلي
- الحد من احتمال الانتكاس

يتألف علاج الاكتئاب لدى المراهقين والأطفال من عدة مستويات يتراوح عددها بين الواحد والثلاثة.

المستوى الأول

يضم خدمات تشمل الطبيب العام وطبيب الأطفال والمساعد الصحي وممرضة المدرسة والمساعد الاجتماعي.

المستوى الثاني

يضم خدمات تشمل الخدمات الصحية والعقلية الخاصة بالأطفال والمراهقين، ومنها الطب النفسي السريري الخاص بالأطفال، طبيب الأطفال مع تدريب متخصص في مجال الصحة العقلية، الطبيب النفسي التثقيفي، الطبيب النفسي الخاص بالأطفال والمراهقين، المعالج النفسي الخاص بالأطفال والمراهقين، الاستشاري والمعالج العائلي.

المستوى الثالث

يضم خدمات تشمل وحدة الطب النفسي الخاص بالأطفال

والمراهقين النهارية، وحدة عالية الاختصاص لمساعدة المرضى خارج العيادة ووحدة العناية بالمرضى داخل المستشفى (يتمّ إدخال المرضى الداخليين إلى المستشفى في حين يتلقى المرضى الخارجيين العلاج في المستشفى، ولكنهم يعودون إلى منازلهم).

يتلقى معظم الأطفال والمراهقين المكتئبين علاجاً من المستويين الأول والثاني، في حين يندر أولئك الذين يدخلون إلى المستشفى لتلقي العناية الضرورية.

الاكتئاب الخفيف

يشرف طبيب العائلة أو غيره من اختصاصيي المستوى الأول من الخدمات عادةً على علاج الأطفال والمراهقين المصابين باكتئاب خفيف. ويعمد الطبيب الجيد عادةً إلى معاينة المريض وحده ثمّ مع والديه.

في حال قرر الطبيب بعد التقييم وجود عوامل معقدة كعوامل خطر مهمة أخرى كالأفكار الانتحارية أو مشكلات عقلية صحية كإساءة استخدام المواد أو مشكلات صحية عقلية يعاني منها أحد أفراد العائلة على سبيل المثال، قد يقرر الطبيب العام إحالة المريض مباشرة إلى المستوى الثاني من الخدمات.

أما في حال غابت الأفكار الانتحارية أو المشكلات المهمة الأخرى، يبدأ الطبيب العام فوراً بمراقبة المريض بدقة، فيطلب منه أن يزوره مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ليتأكد من أنه مصاب فعلاً بالاكتئاب.

في حال لم تتحسن الأمور بعد مرور شهر من المراقبة الدقيقة، قد يلجأ الطبيب إلى أحد أساليب التدخلً الثلاثة التي غالباً ما تستمر لثلاثة أسابيع:

1. العلاج النفسي الفردي الداعم
2. العلاج الإدراكي السلوكي ضمن مجموعة
3. المساعدة الذاتية الموجهة (راجع الجدول صفحة 119)

يجب عدم استعمال الدواء المضاد للاكتئاب منذ بداية الطريق لعلاج الأطفال والمراهقين المصابين باكتئاب خفيف.

المساعدة الذاتية للتخلص من الاكتئاب الخفيف

لا بدّ أن تشمل المساعدة الذاتية الموجهة ما يلي:

- الكتب والمنشورات التثقيفية حول الاكتئاب
- نصائح حول حسنات ممارسة الرياضة بانتظام وبرامج الرياضة تحت إشراف اختصاصيين (ثلاث جلسات في الأسبوع تتراوح مدة كلّ منها بين 45 دقيقة وساعة لمدة ثلاث أشهر)
- نصائح حول أهمية النوم السليم وإدارة العصاب
- نصائح حول أهمية التغذية وحسنات النظام الغذائي المتوازن

حالات الاكتئاب التي تتراوح بين المتوسطة والخفيفة

لا يحيل معظم اختصاصيي الطب العام الأطفال والمراهقين الذين يعانون من اكتئاب إلى طبيب أمراض نفسية خاص بالأطفال والمراهقين إلا إذا كانون يعانون من مشكلات معقدة، وفي حال لم يستجيبوا إلى علاج يدوم لثلاثة أشهر، أو في حال بدت عليهم مظاهر اكتئاب يتروحاً بين المتوسط والحاد أو اكتئاب متكرر أو راودتهم أفكار أو خطط انتحارية أو إهمال غير مبرر لمدة شهر واحدٍ على الأقل. على الرغم من ذلك، في حال طلبت من الطبيب أن يحِيل الطفل أو المراهق فوراً إلى اختصاصي أمراض نفسية فهو من دون شك لن يرفض وسيستجيب لرغبتك.

لا بدّ أن يحصل الأطفال والمراهقون الذين يعانون من اكتئاب يتراوح بين المتوسط والحاد بادئ ذي بدء على علاج نفسي متخصص كعلاج إدراكي سلوكي فردي، أو علاج بتحليلٍ التعامل أو علاج عائلي لمدة ثلاثة أشهر على الأقل. في حال لم تأتِ هذه العلاجأت بنتائج فعالة، قد يلجأ الطبيب إلى علاجٍ إضافي شخَصي للطفل/ المراهق أو للأهل.

نظراً إلى طبيعة الاكتئاب المعقدة والخطيرة، قد يتعاون عددٌ من

الاختصاصيين لمعالجة هذا الشخص فيعمل كلٌّ منهم في مجاله لتحسين أحد أوجه هذه المشكلة. فعلى سبيل المثال، بالإضافة إلى المحلل النفسي، قد يرافق طبيب أمراض نفسي الطفل في المدرسة، في حين يساعده معالج عائلي لحلّ المشكلات العائلية ومساعد اجتماعي لحلّ مشكلاته المالية والسكنية أو مشكلاته القانونية.

الدواء

في حال لم تأتِ العلاجات النفسية بنتيجة فعالة، قد يلجأ الأطباء إلى إضافة دَواء معين إلى هذا العلاج، ًعلماً أنه لا يتعين على الطبيب أن يقدم للًطفل/ المراهق دواءً مضاداً للاكتئاب إلا بالتزامن مع علاجات نفسية. في حال رفض الطفل/ المراهق العلاج النفسي، يمكن للطبيب أن يضف مضادات الاكتئاب وحدها على أن يبقى الطفل/ المراهق تحت المراقبة الأسبوعية على الأقل في الشهر الأول ذلك أن الآثار الجانبية قد تحتاج إلى تقييم، ولأن بعض مضادات الاكتئاب الخاصة بالأطفال/ المراهقين تدفعهم إلى الانتحار.

أما في ما يتعلق بالمراهقين الذينٍ تزيد أعمارهم عن 12 عاماً، فقد أثبتت الدراسات أن دواءً واحدا يعطي نتائج فعالة، ألا وهو فليوكسيتين وهو يندرج ضمن فئة المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين. وأما الأطفال الذين ينتمٍون إلى الفئة العمرية التي تتراوح بين الخمسة أعوام والأحد عشر عاماً، فالبراهين التي تقول أن أي دواء يمكن أن يأتي بنتائج إيجابية تبقى براهين ضعيفة. في حال لم يأتٍ الفليوكسيتين بنتائج فعالة، يمكن للطبيب أن يحاول أدوية أخرى.

الدخول إلى المستشفى

قد يلجأ الطبيب إلى إدخال الطفل/المراهق إلى المستشفى ضمن خدمات المستوى الثالث في حال راودت المريض أفكار إنتحارية أو حاول أن يؤذي نفسه أو يهملها في شكل خطير، أو في حال كانت كثافة العلاجٍ المطلوب (أو المراقبة) غيرً متوفرة أو كان التقييم الكثيف ضروريا.

علاج الاكتئاب لدى الأطفال بالاعتماد على مضادات الاكتئاب

- لا يصف الطبيب مضادات الاكتئاب إلا بالتزامن مع العلاج النفسي
- لا يصف الطبيب إلا جرعات ضئيلة من مضادات الاكتئاب
- يصف الطبيب مضادات الاكتئاب في حال رفض الطفل العلاجات النفسية، إلا أنه لا بدّ أن يراقب مزاجه والآثار الجانبية
- لا يصف الطبيب مضادات الاكتئاب إلا بعد تقييم وتشخيص طبيب أمراض نفسية خاص بالأطفال
- غالباً ما يصف الأطباء في بريطانيا الفليوكسيتين لأن الدراسات أثبتت أنه دواء فعال، قد يسبب بعض الأفكار الانتحارية مما يستدعي مراقبة الطفل عن كثب
- في حال لم يعطِ الفليوكسيتين نتائج إيجابية، يمكن للطبيب أن يصف أنواعاً أخرى من مضادات الاكتئاب بعد مناقشة مخاطرها وحسناتها بشكل معمق، إلا أن أطباء بريطانيا يفضلون عدم وصف بعض أنواع المضادات، ومنها باروكسيتين وفانلافاكسين والمضادات ثلاثية الحلقات
- لا بدّ أن يراقب الطبيب الطفل/ المراهق الذي يتناول مضاداً للاكتئاب أياً كان نوعه تفادياً لأي آثار جانبية ولتطور أي أفكار انتحارية
- لا بدّ أن يواظب الطفل/ المراهق على تناول مضادات الاكتئاب لمدة ستة أشهر بعد اختفاء الأعراض
- لا بدّ أن يوقف المريض الدواء تدريجياً على مدى فترة تتراوح بين 6 و12 أسبوعاً
- يُفضل أن يوقف الطفل/ المراهق عشبة سان جون الطبية في حال كان يتناولها للتخلص من الاكتئاب

بعد زوال الاكتئاب

يبقى الطفل/ المراهق الذي تعرض لأزمة اكتئاب معرضاً للإصابة لأزمة أخرى، لذلك لا بدّ من إبقائه تحت المراقبة لفترة عام على الأقلّ بعد شفائه من الاكتئاب. إضافة إلى ذلك، لا بدّ أن يتابِع اختصاصيون حالته سريعاً في حال ظهرت الأعراض مجدداً.

الخلاصة

يُعتبر الاكتئاب الذي يصيب الأطفال مرضاً خطيراً. يُشفى 10 % فقط من الأطفال المصابين بالاكتئاب من دون علاج وذلك ضمن فترة ثلاثة أشهر، وقد يُشفى هذا الطفل في حال تُرك لفترة تتراوح بين عام وعام ونصف. ويخفف العلاج عامةً من فترة المرض.

يُعتبر الانتحار واحداً من أكثر المشكلات الناتجة عن الاكتئاب خطراً، لا سيما أن 3 % من الأطفال المكتئبين ينتحرون في العشرة أعوام الماضية. تشمل المشكلات الناتجة عن الاكتئاب أيضاً تراجع الأداء المدرسي ومشكلات في نمو الشخصية. ويُصاب طفل مكتئب من كل ثلاثة أطفال مكتئبين من اكتئاب متكرر في غضون فترة خمس سنوات، وقد يعاني لاحقاً من الاكتئاب في مرحلة الرشد.

النقاط الأساسية

- يتشابه عدد من أعراض الاكتئاب لدى الصغار مع تلك التي تصيب الكبار
- غالباً ما يثير الاكتئاب لدى الصغار حدث يؤثر فيهم سلباً، كانفصال الوالدين على سبيل المثال
- يتألف علاج الصغار المصابين بالاكتئاب من عددٍ من المستويات تتراوح بين الواحد والثلاثة
- لا تُستعمل مضادات الاكتئاب منذ البداية لعلاج الصغار من الاكتئاب

الاكتئاب لدى المسنين

يختلف علاج الاكتئاب لدى المسنين، إذ غالباً ما تكون جرعة الدواء أقل، ويُنصح اختصاصيو الطب العام بالتريث طويلاً قبل أن يقرروا أن هذا الدواء أو ذاك لم يأتِ بالنتائج المرغوبة. كذلك لا بدّ من مراقبة الآثار الجانبية مراقبةً دقيقة، وغالباً ما يكون الأطباء حذرين لإمكانية تفاعل الدواء المضاد للاكتئاب مع دواءٍ آخر.

إلا أن ذلك لا يعني أن يمتنع الأطباء عن معالجة الاكتئاب لدى المسنين، لا سيما أن الدواء والعلاج النفسي يؤثران في المسنين تماماً كما يؤثران في الشباب والصغار. إضافة إلى ذلك، تعطي الأدوية المضادة للاكتئاب نتائج رائعة عند استعمالها لمعالجة بعض الأمراض كالخرف.

عموماً، لا بدّ أن يتوخى الطبيب الحذر عند معالجة المسنين المصابين بالاكتئاب، ولا يعني ذلك أن يصفوا جرعات صغيرة من الدواء فحسب، بل أن يمنحوا هذا الدواء وقتاً طويلاً ليؤثر في المريض، وأن يستمروا في مراقبته لفترةٍ طويلة بعد الشفاء من هذا

الاكتئاب. ذلك أن الدراسات أثبتت أن هذه التدابير تحدّ من إمكانية الانتكاس. ويراقب الأطباء تحاليلٍ الدم التي ينصح المسنين بإجرائها بين الفترة والأخرى نظراً إلى الرابط القوي الذي يجمع بين مستويات الملح المنخفضة في الدم وتناول الأدوية المضادة للاكتئاب لدى الأشخاص المسنين، فانخفاض مستوى الملح في الدم بشكلٍ كبير يعني وجود أعراض تشمل الجفاف والتشوش.

النقاط الأساسية

- يختلف علاج الاكتئاب لدى المسنين
- لا بدّ من مراقبة تحاليل الدم التي يجريها المسنّون من حين إلى آخر للرابط القوي الذي يجمع بين مستويات الملح المنخفضة في الدم وتناول المسنين لأدوية مضادة للاكتئاب

الحزن والحداد

الصلة بين الحداد والاكتئاب

يرتبط الحداد والاكتئاب بشكلٍ وثيق، فالحداد يثير الاكتئاب على الرغم من أنه غالباً لا يؤدي إلى هذه النتيجة. ولكن الشخص الذي فقد عزيزاً حديثاً قد يشعر بأعراض مشابهة لأعراض الاكتئاب. وقد أثبتت إحدى الدراسات أن 30 % من الأرامل المفجوعات اللواتي فقدن شريكاً بعد سن 62 قد يعانين من أعراض الاكتئاب.

في حالات الحداد، لا يشعر المفجوع بأفكار انتحارية أو بطء عقلي أو جسدي وقلق إزاء الماضي إلا في ما ندر. في حال حصل وظهرت هذه الأعراض عليك، اعلم أنك تعاني من الاكتئاب أكثر مما تشعر بالحزن إزاء فقدان عزيز، وبالتالي لا بدّ أن تسعى للحصول على علاج. وفي حال فكّرت بأذية نفسك أو توقفت تماماً عن تناول الطعام، يتعيّن عليك أن تزور طبيباً على الفور.

الحزن العادي

يُعتبر الحزن تجربةً عادية، قد يكون مؤلماً، ولكن الأمر لا يحتاج إلى أي علاجٍ طبي. يتألف من الحزن من ثلاث مراحل.

1. فقدان الإحساس

تدوم هذه الحالة من بضعة ساعات إلى أسبوع. قد تفقد الإحساس والعاطفة فتشعر أن هذا الشخص الميت لم يمت وترفض أن تتقبل وفاته.

2. الحداد

تدوم هذه الحالة من أسبوع إلى ستة أشهر (يكون هذا الشعور أسهل بعد حوالى 3 أشهر) وتشعر في أثنائها بالحزن والاكتئاب وفقدان الشهية، فتبكي بشدة أو تنهار وينتابك القلق وتفقد التركيز. وقد يشعر بعض الأشخاص بالذنب فيعتقدون أنهم لم يقدموا كلّ ما بوسعهم للفقيد في حين يلوم آخرون الاختصاصيين والأصدقاء والعائلة. وقد تشعر بأعراض جسدية كآلام معينة.

يشعر معظم الناس في تلك المرحلة أن الفقيد لا يزال موجوداً بينهم بشكل أو بآخر. وقد يؤكد أن عُشر الأشخاص أنه رأى الفقيد أو سمع صوته أو اشتم رائحته. صحيحٌ أن هذه الأعراض تشبه إلى حد ما الاكتئاب، ولكن تأكد من أن هذه الحالة طبيعية – فأنت غير مكتئبٍ ولست مجنوناً.

3. القبول

تستلزم هذه الحالة فترة تصل إلى ستة أشهر وما فوق ذلك. تبدأ بتقبل وفاة الآخر فتعود إلى طبيعتك. وقد تختلف المدة الضرورية لتقبل وفاة عزيز وفقاً لكلّ حالة ولكل شخص.

التأقلم مع الحزن

يبقى الحزن أمراً طبيعياً، وكذلك المشاعر المختلفة التي تراودك. ويُعتبر الحزن مرحلةً يتعيّن على المرء أن يجتهد ليتمكن من تخطيها، وإلا باتت هذه المشكلات خطيرة وقد تستمر وتصبح أقوى إلى أن تتحول إلى اكتئاب. من هنا يجدر بنا ان لا نحبس الحزن في داخلنا، بل أن نعمل على التخلص منه.

حتى وإن أظهرت بادئ الأمر ردة فعلٍ قاسية تجاه الموت،

ستلاحظ أنك تتخطى الأمر بفضل دعم الأصدقاء والعائلة ومستشار مختص.

لذلك يُفضلٍ أن تلجأ أولاً إلى العائلة والأصدقاء، ستلاحظ أنهم يحتاجون جميعاً إلى التخلص من حزنهم، لذلك سيستفيدون من المساعدة والدعم الذي يقدمونه لك لتقبل الأمر. تأكد دائماً أنك لا تشكل أي عبء عليهم، الأمر هنا أشبه بمبدأ «أعطي الشيء لأحصل على شيء بالمقابل»، بمعنى آخر يحتاج إليك الآخرون تماماً كما تحتاج أنت إليهم.

يقدّم المستشارون دعماً يساعدك على التخلص من الحزن وتخطيه بشكل مدروس. تراهم فعالين في شكل خاص عندما تشعر أنك تعجز عن تخطي مراحل الحزن أو أنك تمرّ بأوقات صعبة. يرمي مستشارو حالات الحداد إلى مساعدتك على الاعتراف بالموت بمناقشة ظروف تحيط بك ويشجعونك على التعبير عن مشاعر ألم

أسباب الحزن الشديد

صحيحٌ أن وفاة عزيز تشكل تجربةً مؤلمة يصعب تحملها، إلا أن بعض الظروف قد تجعل الحزن أشد:

- في حال كانت الوفاة مفاجئةً أو غير متوقعة
- في حال لام الأحياء أنفسهم على وفاة هذا الشخص
- عندما يطال الموت والد/ة طفل
- عندما يطال الموت شخصاً اعتاد شخصٌ بالغ أن يعتمد عليه في حياته
- عندما يجد الأحياء صعوبةً بالتعبير عن مشاعرهم
- في حال لم يُشفى المرء بعد من جرحٍ وفاة شخص آخر
- في حال كان المرء منعزلٌ اجتماعيا
- في حال كان المرء مسؤولاً عن أطفال

الحزن، ويحاولون تحديد استراتيجية التعاون ويقدمون العون لتتمكن من بناء حياة جديدة والاستمرار، على الرغم من فقدان هذا العزيز. غالباً ما يُرشدك الطبيب العام أو مجموعات المساعدة الذاتية إلى مستشار جيد يساعدك على تخطي محنتك.

دعم شخص مفجوع حزين

من المهم أن نمنح الشخص المفجوع مساحةً ليتكلم ويعبّر عن مشاعره. ويعتقد معظم الأشخاص أنهم بحاجة إلى الحديث عن حسنات الفقيد من دون أن يكون هذا الحديث نوعً الدعم الذي قد يحتاج إليه الشخص الأثكل:

- فهم يحتاجون إلى مساحةٍ للحديث عن مشاعرهم
- ويحتاجون إلى التعبير
  - عن المشاعر السيئة التي تختلجهم
  - عن الضغط الذي يمرون فيه

- عن شعورهم بالذنب
- عن غضبهم بعد أن تركهم الفقيد ورحل عنهم
-عن الأمور السيئة التي سبق وتوجهوا بها إلى الفقيد
- عن شعورهم بقرب موتهم بعد وفاة الفقيد

في الحقيقة، تُعتبر هذه الأفكار والمشاعر طبيعية ويتعيّن على الشخص المفجوع الحزين أن يعبّر عنها.

الدواء

قد يكون الدواء ضاراً بالنفس في مراحل الحداد الأولى، صحيحٌ أن الدواء قد يحسن من حالك، إلا أنه قد يتداخل مع الحداد ويجعله أطول. في الواقع، قد يكون العمل على تخطي مشاعر فقدان عزيز أمراً صعباً، إلا أنها الطريقة الأفضل لإعادة الأمور إلى طبيعتها.

في حال عجزت فعلاً عن النوم في الأيام الأولى، قد يصف لك الطبيب العام مهدئاً، وينصحك بأن لا تعتمد عليه إلا في الأيام الأولى علّه يساعدك على النوم قبل أن توقفه تماماً. في الحالات الحرجة، قد تترك هذه الأدوية أثراً جيداً على الإنسان، ولكن يحذر الأطباء دائماً من المواظبة على تناولها، لا سيما أنها تحسن من أحوالك، إلا أنها لا تساعدك على تخطي مرحلة الحزن التي تمرّ بها، من هنا لا بدّ أن تتوقف عن تناولها لتبذل بعد ذلك جهداً شخصياً لتخطي هذه الأزمة. ولا بدّ هنا من الإشارة إلى أن الأدوية لا تأتي بنتائج فعالة إلا إذا تحوّل الحزن إلى اكتئاب.

المساعدة الذاتية

تتعدد أنواع منظمات المساعدة الذاتية التي تقدّم النصح والدعم، ويمكن للمرء دوماً أن يقصد هذه المنظمات طلباً للمساعدة.

الحزن غير العادي

ليس غريباً أن لا يتوصل الجميع إلى تخطي مراحل الحزن

بسرعة، فقد يعجز بعض الأشخاص عن تخطي مراحل الحزن العادية فيعانون من مشكلات دائمة في حين يجد آخرون صعوبةً في التعبير عن حزنهم وفي تقبلّ الموت. من ناحية أخرى، يشعر آخرون أن غضباً شديداً يتملكهم وأن مشاعرٍ سيئة تًختلجهم لفترة طويلة من الزمن. وقد يكون الحزن شديداً ويفوق قدرة المرء على التحملً من هنا لا بدّ من معالجته. الجأ إلى طبيبك أو إلى مستشار خاص طلباً للمساعدة الضرورية.

النقاط الأساسية

- يُعتبر الحزن ردة فعلٍ طبيعية
- لا يحتاج المرء دوماً إلى دواء قد يكون أحياناً ضاراً بالنفس
- تقدّم منظمات المساعدة الذاتية استشارة ممتازة في حالات الحداد

مساعدة الأصدقاء والعائلة

أهمية الكلام والاستماع إلى الآخرين

في حال تمكنت من ملاحظة اكتئاب شخص معين وقدمت الدعم إليه، اعلم أن هذه المساعدة تبقى من دونً قيمة. قد تعتقد أنك قمت بشيءٍ عظيم، ولكن كان لا بدّ أن تقدّم المساعدة لإنسان يحتاج إليها، وحتى أن تجنّب أحدهم الكارثة.

يشعر عددٌ كبير من الأشخاص المكتئبين صعوبةً في تقبل مساعدة الآخرين، لذلك إياك أن تضغط عليهم. حاول أن تكون صبوراً ومستعد دائماً للحديث إليهم متى أرادوا.

عندما تتحدث إلى شخص مكتئب، حاول أن تكون متعاطفاً وداعماً وأن تقنعه بزيارة الطبيبً العام. اعلم أن لا فائدة تُرجى من دفع المكتئب بضرورة التخلص من هذا الشعور أو تخطيه. فلا أحد يحب أن يرزح تحت عبء الاكتئاب، ولا شكّ في أنهم كانوا ليتخلصوا من الأمر لو استطاعوا.

يساعد الكلام المكتئب على تخطي مشكلاته، ولكن اعلم أن الاستماع إلى الآخرين أمرٌ صعب، فقد يكون مصدر إزعاج وضيق، لا سيما حين تستمع إلى شخصٍ تعرفه حقّ المعرفة وهو يعبر عن

مشاعره فيقول أموراً غير حقيقية أو مؤلمة بحيث لا تعرف كيف تتعامل مع المشاعر التي تتأجج في داخلك. حاول دائماً أن لا تنفعل كثيراً، وأن تحافظ على رباطة جأشك.

حاول دائماً أن تزرع بعض الطمأنينة المخفية في قلب الشخص المكتئب أو أن تعطيه نصيحةً سريعة، ولا تعتقد أنه يتعين عليك أن تقول شيئاً لتعبّر عن سخطك. لا تحاول أن تتجاهل ما يقوله المكتئب أو أن تقاطعه، امنحه الوقت والمساحة الكافيين ليقول كلّ ما يشعر به. تقبل مشاعره كما هي، وحاول أن ترى العالم تماماً كما يراه. في حال اعتقدت أنه مخطئ حاول أن تفسر له وجهة نظرك بتقديم البراهين من دون أن يصل الأمر إلى حدّ الجدال. اعلم دوماً أنك تبلي حسناً بالاستماع إلى المكتئب وتقدير مشاعره والتعاطف معه واحتضانه بتقديم النصح إليه. تذكر دائماً أنه بإمكانك أن تقنعه بفعالية العلاج الطبي وحسناته.

ما أن يفرغ المكتئب من الحديث عن مشاعره، حاول أن تبقى دائماً على اتصال به وعلى مقربة منه، وأن تقدم إليه المساعدة والدعم العملي إلى أن يتحسن. واعلم أن مساعدة شخصٍ للحصول

على المساعدة المختصة باصطحابه إلى موعد مع الطبيب العام قد يكون أمراً نافعاً، ولكن احذر من المغالاة والمبالغة، فغالباً ما يشعر المكتئب بأنه إنسان عديم الجدوى لذلك قد يتأزم وضعه أكثر حين تتخذ عنه قرارات تتعلق به.

تجنب الانتحار

إذا ما أخذنا حالات الاكتئاب في إنكلترا وويلز مثالاً، سنلاحظ أنه من ضمن 5000 حالة انتحار تأتي 3000 حالة نتيجة الاكتئاب. غالباً ما يُشفى الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. ويعرض الجدول في الصفحة 136 مجموعات الأشخاص المعرضين لخطر الانتحار، ولكن لا بدّ أن نتذكر أن كلّ مكتئب قد يفكر بالانتحار، لذلك يتعين أن نبقى حذرين يقظين.

قد لا تكون محاولة الانتحار مجرد أسلوبٍ للفت الانتباه، لذلك لا بدّ أن يأخذ محيط المكتئب هذه المحاولات على محمل الجدّ. صحيحٌ قد يصدف أن يعمد بعض الأشخاص إلى أذية أنفسهم كطريقة لطلب المساعدة، ولكن في حال لم يجد نداءهم جواباً أو كان فيٍ غير محله أو جاء في سياق الاكتئاب، يمكن أن يؤدي إلى أفكار انتحارية.

لا بدّ أن نتذكر دائماً أن معرفة جوانب الاكتئاب والتأكد من حصول المكتئب على علاجٍ والبقاء على تواصل معه هي أمور مهمة جداً.

واعلم دائماً أن تقديم الدعم لشخص يفكر بالانتحار من دون مساعدة مختصة أمرٌ صعبٌ جداً. في حالٍ ساورك القلق، يتعين عليك أن تحاول إقناع المكتئب برؤية اختصاصي بأسرع وقت ممكن في عيادة أو في قسم الطوارئ والحوادث، أو أن تستدعي طبيباً أو ممرضة لمعاينته في المنزل أو أن تلجأ إلى عيادة الأمراض النفسية للحالات الطارئة.

مساعدة صديق يفكر بالانتحار

في حال شعرت أن شخصاً معيناً يفكر بالانتحار، تحدث إليه وساعده على التعبير عن مشاعره. اسأله إن كانٍ يعتقد أن لا جدوى من البقاء على قيد الحياة. قد يقول أنه فكر حقاً بوضع حدِ لحياته، أو قد يقول أنه لم يفكر تماماً بهذا الأمر، إلا أنه خلد مَساءً إلى سريره متمنياً أن لا يستيقظ أبداً. أياً كان جوابه تأكد أنه معرض لخطر الانتحار.

لا شكّ في أن من يفكر بالانتحار سينكر الأمر، لذلك يتعين عليك أن تقرر ما إذا كانوا يقولون الحقيقة أم يكذبون. في الواقع، يشعر بعض الناس أن الحديث عن الأفكار الانتحارية يساعدهم كثيراً على التحرر من هذه الأفكار فلا يقدمون فعلاً على الانتحار.

في حال كنت تعيش بعيداً عن هذا المكتئب، تأكد أنه يملك رقم هاتفك أو رقم الطبيب العام أو أي وكالة مساعدة أخرى. حاول أن تعينٍ موعداً لرؤيته مجدداً: بعد ساعة أو ساعتين أو في اليوم التالي وفقاً لحالته.

واعلم أن الحصول على موافقتهم للتخلص من علب الباراسيتامول أو كميات المضادات الاكتئاب أو الأدوية غير الأساسية يبقى خطوةً عظيمة.

في حال شعرت أن صديقك معرض لخطر محتم، لا تتركه وحيداً بينما تحاول الاتصال بشخص قادر على تقديم المساعدة الضرورية، بل ضعه دائماً تحت نظرك وعلى مقربة منك.

من الأفضل دائماً أن تناقش كلّ خطوة تنويً القيام بها مع المكتئب، فقد يوافق على رؤية اختصاصيٍ للحصول على المساعدة. ولكن في حال لم يوافق وشعرت أنه فعلاً في خطر، حاول أن تقوم بما فيه خيره ومصلحته. في حال شعرت بضرورة الحصول على مساعدة اختصاصي، لا تتردد في الاتصال بالطبيب العام أو بأحد أفراد عائلته. واعلم دائماً أنه بإمكانك أن تتصل بالمعالج النفسي المحلي أو أن تتأكد من المستوصف المحلي. إضافة إلى ذلك،

يمكنك أن تصطحبهم إلى قسم الطوارئ والحوادث في المستشفى المحلي.

في حال شعرت بخطر الانتحار، اطلب المساعدة، تحدث سريعاً إلى شخصٍ معين؛ مع شريك أو صديق أو طبيب أو أي شخصٍ آخر.

عوامل تزيد من خطر الانتحار

قد يزيد خطر إقدام المرء على الانتحار في الحالات أو الظروف التالية:

- اكتئاب حاد
- مرض جسدي خطير مصحوب باكتئاب
- أفكار انتحارية
- محاولة انتحار سابقة
- انتحار أحد أفراد العائلة
- ضغوطات حياتية حادة ودائمة كالطلاق أو الحداد
- وحدة أو عزلة اجتماعية
- في حال كان رجلاً، فغالباً ما يقدم الرجال فعلاً على الانتحار
- بطالة
- تعاطي أدوية غير مشروعة
- الإدمان على المشروبات الممنوعة

النقاط الأساسية

- قد يكون الاستماع إلى الشخص المكتئب أهم ما قد يقدمه أفراد العائلة أو الأصدقاء إليه
- يتعين على المكتئب الذي تراوده أفكار انتحارية أن يتصل بالطبيب العام أو قسم الطوارئ والحوادث طلباً للمساعدة
- يمكن معالجة حالات الاكتئاب، فتأكد من أن حالتك ستتحسن من دون شك

الفهرس

مقدمة 1
ما هو الاكتئاب؟ 1
هل الاكتئاب مرضٌ شائع بين الناس؟ 2
حقائق عن الاكتئاب 3
النقاط الأساسية 4

ما هو الاكتئاب؟ 5
مرضٌ يصيب الجسد والذهن 5
الأعراض النفسية 5
تعكّر المزاج 5
الاختلاف النهاري للأعراض 7
انعدام اللذة 7
القلق 7
فقدان القدرة على الإحساس 8
التفكير الكئيب 8
بيان حالة: كاري 10
مشكلات في القدرة على التركيز والذاكرة 11
التوهّم والهلوسة 11
التوهّم 11
الهلوسة 12
أفكار انتحارية 13
الأعراض الجسدية 14
مشكلات في النوم 14
بطء ذهني وجسدي 15

فقدان الشهية 15
الأعراض الجسدية العكسية 15
أعراض جسدية أخرى 16
العلاقة الجنسية 16
الاكتئاب « الباسم » 16
ما هي أسباب أعراض الاكتئاب؟ 17
نقص في المواد الكيميائية 17
دور الهرمونات 19
هرمونات الضغط النفسي 19
موت خلايا الدماغ ونموها 20
النقاط الأساسية.. 21

أسباب الاكتئاب 22
لماذا أنا؟ لماذا الآن؟ 22
العوامل التي تجعلك قابلاً للإصابة بالاكتئاب 23
الجينات.. 23
الشخصية 23
المحيط العائلي 24
فقدان أحد الوالدين أثناء الطفولة 24
نوع التربية 25
التحرش الجسدي أو الجنسي أثناء الطفولة 25
الجنس 25
أنماط التفكير 27
عدم القدرة على التحكم بالقدر 27
الأمراض طويلة الأمد التي تؤدي إلى إعاقة 28
العوامل التي تثير الاكتئاب 28
الضغط النفسي والأمور الحياتية 28
المرض الجسدي 32
الأدوية 32
قلة التعرض لنور الشمس 33

النقاط الأساسية.......... 35

أنواع الاكتئاب.......... 36
تصنيف الاكتئاب.......... 36
الاكتئاب الخفيف.......... 36
الاكتئاب المتوسط.......... 36
الاكتئاب الشديد.......... 37
مصطلحات أخرى تُستعمل للدلالة على الاكتئاب.......... 37
الاكتئاب المتكرر.......... 37
الاكتئاب المزمن.......... 37
الاكتئاب المستعصي.......... 37
الاكتئاب الارتكاسي (التفاعلي).......... 38
الاكتئاب داخلي المنشأ.......... 38
الاكتئاب العصابي.......... 39
الاكتئاب الذهاني.......... 39
الاكتئاب ثنائي القطب.......... 39
الاكتئاب أحادي القطب.......... 40
الاكتئاب الهياجي.......... 40
الاكتئاب التخلفي.......... 40
الاكتئاب الجزئي.......... 40
الاكتئاب المقنع الباسم.......... 41
الاكتئاب العضوي.......... 41
الاكتئاب المتكرر قصير الأمد.......... 41
الاضطراب العاطفي الموسمي.......... 41
النقاط الأساسية.......... 42

كيف تساعد نفسك؟.......... 43
اطلب مساعدة طبيبك.......... 43
كن مستعداً لمواجهة المصاعب.......... 44
خذ استراحة.......... 45

مناقشة المشكلات 46
غيّر أسلوب حياتك 46
ابقَ على تواصل مع مجموعة معينة 47
التمارين الرياضية 48
اهتم بنفسك 50
الأنشطة 50
الغذاء والتغذية 50
المشروبات الممنوعة 51
النوم 51
إدارة الضغط النفسي 52
الاسترخاء 52
استرخاء التغذية الحيويّة الارتجاعيّة 52
تدريب التحفيز الذاتي 56
التدليك 56
الشياتسو 56
العلاج الانعكاسي 56
العلاج بالزيوت المعطّرة 56
العلاج باقتناء حيوان أليف 57
الطبّ التكميلي 57
التداوي بالمثل 57
الوخز بالإبر 57
طبّ الأعشاب الصيني 58
التنويم المغناطيسي 58
النقاط الأساسية 59

العلاج 60
تحدث إلى طبيبك 60
أنواع العلاج 61
العلاجات الطبية – العلاجات التي تعتمد على الكلام 62
العلاجات قصيرة الأمد 63

العلاج الإدراكي..66
العلاج السلوكي.. 67
العلاج الإدراكي السلوكي 67
العلاج التحليلي السلوكي 68
العلاج بتحليل التعامل 68
العلاجات بواسطة برامج خاصة بالحاسوب 68
العلاج طويل الأمد 69
التحليل النفسي 69
الاستشارة 70
علاج الأزواج 70
النقاط الأساسية... 70

الأدوية 71
ما هي الأدوية المضادة للاكتئاب؟ 71
هل سأصبح مدمناً؟ 71
كيف تعمل الأدوية المضادة للاكتئاب؟ 72
من هم الأشخاص الذين يحتاجون إلى الأدوية المضادة للاكتئاب؟ 73
مختلف أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب 76
الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات 76
الأدوية المضادة للاكتئاب الشبيهة بالأدوية ثلاثية الحلقات .. 79
المثبطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين المعروفة بـ
SSR 79
مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للإكتئاب 81
أدوية أخرى مضادة للاكتئاب 83
ل- تريبتوفان 83
فلوباتيكسول 83
فينلافاكسين 83
ريبوكسيتين 83
ليوثيرونين 84
دولكستين 84

عشبة سان جورج الطبية 84
الأدوية المضادة للاكتئاب والجنس 84
المهدئات 86
الليتيوم 86
الآثار الجانبيّة 87
الليتيوم والحمل 87
كاربامازپين 88
فالبروات الصوديوم 88
مهدئات آخرى 88
علاجات أخرى يصفها الأطباء لمعالجة الاكتئاب 89
الأدوية المنومة 89
الحبوب المضادة للعصاب 90
علاج الاكتئاب الذهاني 90
الدواء المضاد للاكتئاب الأفضل 91
هل يلائمك هذا النوع من الدواء؟ 91
العلاجات السابقة 92
ماذا يحصل في حال تناولت نوعين من الدواء المضاد للاكتئاب
في الوقت عينه من دون أن يأتيا بنتائج فعالة؟ 92
النقاط الأساسية 93

العلاج الجسدي 94
العلاج بالصدمات الكهربائية 94
كيف يعمل العلاج بالصدمات الكهربائية؟ 95
الخضوع للعلاج بالصدمات الكهربائية 97
التحفيز المغناطيسي المتكرر عبر قحف الجمجمة 97
النقاط الأساسية 98

ماذا يحصل حين تقصد طبيبك العام؟ 99

النساء والاكتئاب 103

الاكتئاب والجنس 103
الدورة الشهرية 104
الاكتئاب والأمومة 105
سوداوية الأمومة 105
اكتئاب ما بعد الولادة الخفيف والمتوسط 106
اكتئاب ما بعد الولادة الحاد 108
انقطاع الطمث 109
استئصال الرحم والإخصاء 110
المرأة القابعة في منزلها 111
النقاط الأساسية 112

الاكتئاب لدى الصغار 113
أعراض الاكتئاب لدى الصغار 113
مزاجي أو مكتئب؟ 114
عوامل الخطر والأرقام 115
علاج الاكتئاب في مرحلة الطفولة 116
المستوى الأول 117
المستوى الثاني 117
المستوى الثالث 117
الاكتئاب الخفيف 118
حالات الاكتئاب التي تتراوح بين المتوسطة والخفيفة 119
الدواء 120
الدخول إلى المستشفى 120
بعد زوال الاكتئاب 122
الخلاصة 122
النقاط الأساسية 123

الاكتئاب لدى المسنين 124
النقاط الأساسية 125

الحزن والحداد 126
الصلة بين الحداد والاكتئاب 126
الحزن العادي 126
التأقلم مع الحزن 127
دعم شخص مفجوع حزين 129
الدواء 130
المساعدة الذاتية 130
الحزن غير العادي 130
النقاط الأساسية 131

مساعدة الأصدقاء والعائلة 132
أهمية الكلام والاستماع إلى الآخرين 132
تجنب الانتحار 134
مساعدة صديق يفكر بالانتحار 135
النقاط الأساسية 137

الفهرس 138

صفحاتك 147

فهرس الجداول والرسوم التوضيحية

أعراض الاكتئاب 6
التفكير الكئيب 9
كيف تنقل الخلايا العصبية الإشارات؟ 18
عوامل تؤثر في الاكتئاب 26
أهم عشرة أمور حياتيّة مرهقة 29
بعض الأمراض المرتبطة بالاكتئاب 31
بعض الأدوية التي تسبب الاكتئاب 33
هل يمكنك أن تتناول طعامك بسعادة؟ 49

كيف تنال قسطاً وافراً من النوم ليلاً؟ 53
تمارين الاسترخاء.. 54
معالجة مختلف أنواع الاكتئاب 64
كيف تعالج الأدوية المضادة للاكتئاب حالات الاكتئاب؟ 74
الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات 77
بعض الآثار الجانبية للأدوية ثلاثية الحلقات 78
بعض المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين 80
بعض آثار المثبّطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين........... 81
مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز المضاد للاكتئاب 82
إيقاف الأدوية المضادة للاكتئاب 85
العلاج بالصدمات الكهربائية 96
كيف تبقى بحالة جيدة؟ 102
عوامل الخطر التي تزيد من احتمال الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة . 107
الأطفال المعرضون جداً للاكتئاب 116
المساعدة الذاتية للتخلص من الاكتئاب الخفيف 119
علاج الاكتئاب لدى الأطفال بالاعتماد على مضادات الاكتئاب 121
أسباب الحزن الشديد 129
عوامل تزيد من خطر الانتحار 136

صفحاتك

هذا الكتاب يحتوي الصفحات التالية لأنها قد تساعدك على إدارة مرضك أو حالتك وعلاجها.

وقد يكون مفيداً، قبل أخذ موعد عند الطبيب، كتابة لائحة قصيرة من الأسئلة المتعلقة بأمور تريد فهمها لتتأكد من أنك لن تنسى شيئاً.

يمكن أن لا تكون بعض الصفحات مرتبطة بحالتك.

وشكراً لكم.

تفاصيل الرعاية الصحية للمريض

الاسم: ______________________

الوظيفة: ______________________

مكان العمل: ______________________

____

الهاتف: ______________________

الاسم: ______________________

الوظيفة: ______________________

مكان العمل: ______________________

____

الهاتف: ______________________

الاسم: ______________________

الوظيفة: ______________________

مكان العمل: ______________________

____

الهاتف: ______________________

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

العلاج (العلاجات) الحالية الموصوفة من قبل طبيبك

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

العلاج (العلاجات) الحالية الموصوفة من قبل طبيبك

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

Family Doctor Books

كتب طبيب العائلة

معلومات وخيارات وصحة أفضل

الكتب المتوفرة من هذه السلسلة:

- التوحّد، فرط الحركة، خلل القراءة والأداء
- الكحول ومشاكل الشرب
- الحساسية
- ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف
- الذبحة الصدرية والنوبات القلبية
- القلق ونوبات الذعر
- داء المفاصل والروماتيزم
- الربو
- آلام الظهر
- ضغط الدّم
- الأمعاء
- سرطان الثدي
- سلوك الأطفال
- أمراض الأطفال
- الكولستيرول
- داء الانسداد الرئوي المزمن
- الاكتئاب
- مرض السكري
- الإكزيما
- داء الصّرع
- أمراض العيون، المياه البيضاء والزَّرق
- الغذاء والتغذية
- قصور القلب
- جراحة التهاب مفصلي الورك والرّكبة
- عسر الهضم والقرحة
- متلازمة القولون العصبي
- سن اليأس والعلاج الهرموني البديل
- الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى
- هشاشة العظام
- مرض باركنسون
- الحمل
- اضطرابات البروستاتا
- الضغط النفسي
- السكتة الدماغية
- الأمراض النسائية، داء المبيضات والتهابات المثانة
- اضطرابات الغدة الدرقية
- دوالي الساقين

أكثر من خمسة ملايين نسخة أجنبية مباعة في بريطانيا!

الاكتئاب

Depression

«أقدّر وأعلم أنّ المرضى يقدّرون أيضاً المعلومات الجيّدة والموثوقة. وتوفّر كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة هذا النوع من المعلومات التي لا بدّ من قراءتها».

الدكتور ديفيد كولين-ثوم: مدير الرعاية الصحيّة الأوليّة، قسم الصحّة.

«إن المرضى الذين يعانون من مشاكل طبيّة ولا يستطيعون اتّخاذ القرارات العلاجيّة الفوريّة بحاجةٍ إلى معلومات موجزة وموثوقة. ولهذه الغاية، ما عليهم سوى الاطلاع على كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة؛ إنني أنصح بقراءتها».

الدكتورة هيلاري جونز: طبيبة عامة، مذيعة، وكاتبة.

«تمثّل سلسلة كتب طبيب العائلة مصدر معلومات مثاليّ للمرضى. فهي تتضمّن معلومات واضحة وموجزة وحديثة ومنصوصة من قبل الخبراء الرائدين. إنها المعيار الذهبيّ الحاليّ في مجال توفير المعلومات للمرضى. وقد دأبت على نصح مرضاي بقراءتها منذ سنوات».

الدكتور مارك بورتر: طبيب عام، مذيع، وكاتب.

«يلجأ الكثير من المرضى إلى الإنترنت بهدف الحصول على المعلومات عن الصحّة أو المرض - وهذا أمر خطير جداً. أنا أنصح هؤلاء الأشخاص بقراءة كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة لأنّها بمثابة المصدر الأول للمعلومات. إنّها سلسلة ممتازة»!

الدكتور كريس ستيل: طبيب عام، مذيع، وكاتب

الخصائص التي تتميّز بها كتب طبيب العائلة:

- مكتوبة من قبل استشاريّين رائدين في مجالات الاختصاص
- منشورة بالتعاون مع الرابطة الطبيّة البريطانيّة
- خاضعة للتحديث والمراجعة من قبل الأطبّاء بشكلٍ منتظم

Family Doctor Books

ISBN 978-603-8086-70-4
9 786038 086704